Nunca mais compre comida medíocre

Por Gustavo Mattos e Rafael Serotini

Índice

Introdução	4	Cerveja “Gourmet”	22
Açaí	6	Chocolate Amargo	23
Achocolatado	7	Chocolate ao Leite	24
Água com gás	8	Chocolate Branco	25
Azeite	9	Chocolate Meio Amargo	26
Batata Palha	10	Chocotone Gotas	27
Bebida Proteica	11	Chocotone Trufado	28
Bisnaguinha	12	Creme de Leite	29
Bolacha Maizena	13	Cookie	30
Bolacha Recheada Chocolate	14	Cookie Chocolate	31
Bolacha Oreo	15	Cream Cheese	32
Bolo “Ana Maria”	16	Creme de Avelã	33
Café “Raiz”	17	Doce de Leite	34
Café Gourmet	18	“Doritos”	35
Cappuccino	19	Energético	36
Cereal Matinal	20	Espumante	37
Cerveja “Barata”	21	Guaraná	38

Índice

Ketchup 39

Lasanha Bolonhesa 40

Leite Condensado 41

Leite 42

Leite Vegetal 43

Macarrão Instantâneo 44

Maionese 45

Manteiga sem Sal 46

Margarina com Sal 47

Milho Enlatado 48

Molho Barbecue 49

Molho de Tomate 50

Mortadela 51

Mostarda 52

Mussarela 53

“Nuggets” 54

Paçoca 55

Parmesão 56

Pão de Forma 57

Pão de Queijo 58

Pizza Congelada 59

Queijo Ralado 60

Refrigerante Zero 61

Requeijão 62

Salgadinho 63

Salsicha 64

Shoyu 65

Snacks de Chocolate 66

Sorvete Chocolate 67

Whey Protein 68

Energético baixa caloria 69

Farofa 70

Panetone 71

Salame 72

Tender 73

INTRODUÇÃO

Olá, somos a ceia!

Restaurante secreto, centro das festas privadas mais gostosas de são paulo, um abrigo para o frio e asfalto paulistano mas também uma página de reviews de comidas!
A ceia clandestina é essa metamorfose ambulante em busca de criatividade de Gustavo e Rafael e atualmente uma grande parte do nosso tempo é usada criando conteúdo de avaliação sobre os mais diversos itens de supermercado (e as vezes até mais que isso).
Esse livro é um presente de natal a todos que apoiaram a gente o ano todo e também uma maneira de fechar esse ciclo e refletirmos sobre tudo que foi feito até agora.
A ceia clandestina é um projeto que vem muito mais de paixão do que incentivo financeiro. Não apenas temos outros trabalhos como estamos fechando o ano no vermelho, acreditávamos que a paixão e nosso interesse genuíno em comida seria o suficiente para atrair marcas com coragem para anunciar conosco, mas cada vez mais entendemos que temos que trilhar esse caminho sozinhos.

Mentira, nós temos vocês, nossos apoiadores no Apoia.se (amamos vocês) e também todos que acompanham a gente e que alimentam essa bola de neve que precisa de um tamanho gigante para continuarmos em 2024.
Comprar esse livro é um aceno genuíno seu para continuarmos trilhando esse tortuoso caminho do influencer que fala a verdade, ou que pelo menos não quer mentir.
Muito obrigado pela confiança e boas festas!

@CEIACLANDESTINA

INTRODUÇÃO

Como usar o guia.

Antes de apresentarmos essa avalanche de números, queremos explicar um pouco da nossa filosofia em relação à comida e um pouco do que esses números significam. É importante entender que, como cozinheiros, somos expostos a uma infinidade de pratos, formas de preparo e tipos de produtos, e que cada categoria tem características específicas que representam qualidade. Por mais que nós tenhamos tentado ser imparciais, e analisar de forma objetiva o sabor, textura, aspecto, etc, as notas dadas são sim influenciadas pelas nossas experiências e preferências pessoais. Ao longo dos textos escritos, ressaltamos não só se um produto é bom ou ruim, mas o que nos chamou atenção, tanto de forma positiva quanto negativa, de forma que, mesmo que você não concorde com o nosso paladar, fique mais informado a respeito dessa infinidade de produtos que encontramos no supermercado.

Falando mais especificamente dos números e tabelas que vão encontrar aqui, ressaltamos que eles têm um caráter comparativo. As notas dadas funcionam quando olhadas entre si, mas não quando postas lado a lado de outros produtos. É possível que, mesmo vendo notas que variam de 0 a 10, a amostragem encontrada seja no geral muito positiva (ou decepcionante, em alguns casos), sendo que o ranking é muito mais significativo do que a nota em si. Outra análise que fizemos, foi a de custo benefício. Para chegar nesse número, dividimos o valor da nota dada, pelo preço relativo a 100g de cada um dos produtos. Assim, **quanto maior o valor do "custo benefício", melhor.** Como esse número é afetado pelo preço, ele não tem um máximo ou mínimo real, ou seja, **só serve como base de comparação entre os produtos de uma mesma categoria** e não pode ser utilizado para comparar tipos de produtos diferentes.

No fim das contas, o objetivo aqui é ser transparente e acessível, e que esse guia seja usado não como um certificado de qualidade, mas sim como um incentivo para pensarmos além das marcas, da propaganda e da nostalgia.

AÇAÍ

notas terrosas
levemente amargo
arenoso
excessivamente doce

O açaí é muito mais do que uma tendência alimentar; ele carrega séculos de história e conexão cultural com os povos da Amazônia. No consumo tradicional, o fruto é batido com água, resultando em uma bebida densa e de sabor intenso, muitas vezes acompanhada de farinha de mandioca ou tapioca. Essa versão amazônica, rica em notas terrosas e amargas, contrasta fortemente com o açaí comercial, popularizado fora da região.
Em outras regiões, o açaí ganhou uma roupagem adocicada, misturado com xarope de guaraná e servido com frutas, granola e outros complementos.
O açaí só começou a ganhar popularidade fora da Amazônia nos anos 1980, quando foi introduzido no sudeste do Brasil como uma opção energética para atletas e frequentadores de academias.

Desde então, o consumo do açaí explodiu globalmente, mas sua produção continua a ser uma fonte essencial de renda para comunidades ribeirinhas na Amazônia. Curiosamente, o Brasil responde por mais de 85% da produção mundial de açaí!
Muito bom pontuar que esse teste foi feito por dois paulistas, que apesar de amarem culinária, não têm tanta proximidade com o universo do açaí "original". Após experimentar todas as marcas, acabamos nos afeiçoando aos açaís que ainda tinham um pouco desse dulçor e carinho da versão "globalizada", mas que também traziam notas novas e diferentes, a que não estávamos acostumados.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
A FRUTARIA	9	1.69	13.00
SPORT	7.6	2.54	10.00
POLPA NORTE	7.5	3.18	11.70
JUÇAÍ	7.5	3.68	9.00
AMAZON KING	7	1.21	12.00
OAKBERRY	6.5	1.24	8.20
FROOTY	6.7	2.29	10.20
CONFIARE	6.2	2.95	11.67
SAMBAZOM	6.3	2.15	10.10
SENTIR BEM	6	1.93	9.00
FUZZY	5.7	2.48	13.70
SPLIT	5.5	2.36	9.70

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
DAMAZON	5	1.47	10.50
RUDE	4.5	1.19	10.17
ECO FRESH	4	1.88	10.00
QUALITÁ	4	1.76	10.00
BÚFALO	3	1.50	10.10
MARESIA	3	1.00	11.80

ACHOCOLATADO

chocolate intenso
boa dissolução
excesso de açucar
ralo

O achocolatado tem raízes que remontam ao século XVI, quando o cacau, originário das Américas, começou a ser misturado com açúcar na Europa. O conceito de misturar cacau em pó com leite ganhou força apenas no século XIX, impulsionado pela revolução industrial, que facilitou a produção em larga escala e a popularização do produto.
Hoje, o achocolatado é uma combinação simples de cacau, açúcar e aditivos que garantem solubilidade e consistência. Cada marca traz sua própria fórmula, variando na proporção de cacau, doçura e adição de nutrientes, como vitaminas e minerais.

Neste teste, todos os produtos avaliados foram misturados ao leite integral, sendo que a facilidade de dissolução também foi um dos fatores que observamos. O sabor, no entanto, foi o principal ponto de atenção. O que buscamos foi um sabor equilibrado de chocolate e dulçor na medida, pensando também que ninguém toma leite com achocolatado esperando a mesma experiência de uma barra 70%. O primeiro colocado apresentou um ingrediente interessante, a maltodextrina, que agiu como um adoçante mais moderado e um espessante que melhora a sensação no palato.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
APTIVA ZERO	8.50	**2.43**	370
MUKY	7.90	**2.82**	380
NESCAU	7.75	1.71	380
NATIVE	7.60	1.52	**390**
NESCAU 30%	7.50	1.56	365
LINEA	7.05	1.18	**322**
APTI POWER	6.60	**2.20**	**360**
3 CORAÇÕES	6.55	1.64	385
TODDY LIGHT	6.50	1.38	370
ITALAC	6.45	1.70	380
NESCAU 60%	6.40	1.28	**360**
OVOMALTINE	6.25	0.96	390

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
TODDY	5.70	1.27	375
QUALITÁ	4.80	1.50	385
APTI	4.75	1.58	385
ITALAC 32%	4.50	1.13	421
NESCAU LIGHT	4.25	0.94	380
CARREFOUR	3.75	1.25	390

ÁGUA COM GÁS

notas agradáveis
bolhas persistentes
notas metálicas
pouco gás

A água com gás surgiu como um fenômeno natural, extraída de fontes ricas em dióxido de carbono. Essa peculiaridade fascinou civilizações antigas, que acreditavam nos poderes terapêuticos dessas águas efervescentes. No final do século XVIII, a produção artificial foi revolucionada pelo químico Joseph Priestley, tornando possível carbonatar água de forma controlada e acessível.
Hoje, a água com gás é muito mais do que uma simples alternativa à água comum: é sinônimo de sofisticação e refrescância. Disponível em versões puras ou levemente mineralizadas, ela varia em intensidade de borbulhas e perfil de sabor, de neutro a marcadamente mineral.

Este foi um teste muito interessante, mas que inicialmente não estávamos com expectativas muito altas. A impressão era que a maioria das marcas seria muito parecida, uma vez que o processo de gaseificação já é muito conhecido e não havia uma variação possível nos ingrediente. A surpresa veio quando começamos a identificar uma gama de sabores e sensações muito maior. Logo de cara, a carbonatação realmente mudou muito, desde a forma como este gás era sentido na boca, quanto no tempo que ele durava ainda presente na água ao longo do teste. Já em sabor, a gama era ainda maior, um equilíbrio entre doce, salgado e amargo era o que a gente procurava. Fica também o destaque para as águas naturalmente gaseificadas que apresentavam um perfil de sabores bastante específico, mesmo que às vezes forte demais.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
VOSS	9.25	1.54	
ST. PELLEGRINO	8.65	2.85	
PEDRAS SALGADAS	8.60	1.93	
PRATA	8.40	11.93	
QUALITÁ	8.30	18.48	
SMART WATER	8.25	8.72	
ACQUISSIMA	8.10	18.04	
PERRIER	8.05	1.90	
MAMBA WATER	7.35	1.29	
SFERRIER	6.90	11.39	
IBIRÁ	6.85	12.26	
ECO LEVE	6.75	15.03	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
IX	6.70	7.34	
ANDES MOUNTAINS	6.60	1.29	
LINDOYA SPECIALI	6.30	13.58	
CONFIARE	6.15	10.98	
EVIAN	5.90	0.97	
SÃO LOURENÇO	5.80	9.57	
GENUINA LINDOYA	5.75	13.50	
NESTLÉ	5.30	10.44	
MINALBA	5.15	10.14	
CRYSTAL	4.35	9.28	
MINALBA PREMIUM	4.25	2.20	
OBA	3.00	5.01	

AZEITE

notas agradáveis

amargor excessivo
rancidez

Nos últimos anos, o azeite de oliva deixou de ser apenas um ingrediente sofisticado na mesa dos brasileiros para se tornar um pequeno luxo. A crise global que afetou a produção de azeitonas – de secas históricas na Europa à alta dos custos logísticos – fez com que o preço desse produto essencial subisse a níveis inéditos, transformando um fio de ouro líquido em um desafio para o bolso do consumidor. No Brasil, onde o consumo de azeite cresce ano após ano, a situação é ainda mais sensível. Como um país que depende quase exclusivamente de importações, os reflexos dos problemas globais são sentidos diretamente nas gôndolas dos supermercados.

O que antes era uma escolha cotidiana para muitos agora exige cálculo e pesquisa, com marcas disputando espaço entre qualidade, custo-benefício e a confiança dos consumidores.
O teste de azeite foi muito interessante pois mostrou para nós um problema que não sentimos em muitos outros que fizemos.
As qualidades “boas” esperadas em um produto segundo especialistas não necessariamente nos agradaram. Azeites “apimentados”, “herbais”, e com sabor de “musgo” são coisas muito comuns e não sabemos dizer se demos azar com azeites que tinham essas notas mas não de uma maneira sofisticada de verdade ou se apenas não fomos fãs. No fim das contas, alguns azeites mais “equilibrados e simples” mandaram melhor que outros mais diferentes.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
CARDEAL	9.0	0.90	
PARUS	8.4	0.89	
TERRAS DE CAMÕES	7.7	0.79	
ANDORINHA	7.1	0.71	
GALLO ANCESTRAL	6.5	0.42	
CARBONELL	5.8	0.58	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
GALLO	5.2	0.49	
OLIVEIRA DA SERRA	4.5	0.51	
BORGES	3.9	0.41	
FILIPPO BERIO	3.3	0.32	
O-LIVE	2.6	0.28	
LA ESPAÑOLA	2.0	0.23	

BATATA PALHA

crocância
sal
óleo queimado
quebradiça

A batata palha, com suas tiras finas e crocantes, tem origem na França do século XIX, onde era conhecida como "pommes allumettes" ou "palitos de batata". Inicialmente, essas batatas eram cortadas manualmente em tiras finas e fritas até ficarem douradas e crocantes.
No Brasil, a batata palha ganhou popularidade e se tornou um acompanhamento clássico em pratos como estrogonofe, salpicão e cachorro-quente. Sua textura crocante e sabor único adicionam um contraste agradável a diversas receitas, tornando-a um elemento indispensável na culinária brasileira.

Mais uma vez, textura e sabor são avaliados para encontrar o produto ideal. Foi interessante observar que, além das marcas mais clássicas encontradas nos supermercados, esse é um produto com uma variedade bastante grande de marcas locais, de valor mais baixo. No geral, a textura tinha uma certa semelhança entre todas elas, sendo minimamente crocantes. O grande problema veio no sabor, com a falta de sal e o sabor do óleo queimado que algumas apresentavam. As melhores realmente encontraram um equilíbrio crocante, sem queimar, e tendo uma quantidade de sal adequada, sem apagar completamente o sabor da batata.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
ELMA CHIPS	8.13	0.82	560
KI SABOR	7.98	1.60	500
CARREFOUR	7.88	1.75	580
OBA	7.63	1.27	530
QUALITÁ	7.20	1.31	540
VISCONTI	7.08	1.09	588
MEGA BATATAS	7.00	1.40	510
DELICIAS BRASIL	6.75	1.23	520
KAUÃ	6.73	1.40	500
SAPORE	6.63	1.27	530
DA TERRINHA	6.58	1.10	540
YOKI	5.25	0.75	558

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
TOSTALLY	5.00	0.91	585
AMA VITA	4.00	0.67	628
TASTYBEL	3.75	0.65	556
KARIS	2.00	0.40	552

BEBIDA PROTEICA

boa razão proteina/cal
saboroso
sabor amargo
baixa razão prot/cal

As bebidas proteicas são suplementos, projetados para atender às necessidades nutricionais de quem busca aumentar a ingestão proteica de forma prática. Normalmente feitas a partir de fontes como whey (proteína do soro do leite), caseína, soja, ervilha ou arroz, essas bebidas são populares entre atletas, pessoas ativas e aqueles que seguem dietas específicas para ganho de massa muscular ou perda de peso.
As bebidas proteicas ganharam força comercial a partir da década de 1950, com o aumento da popularidade do fisiculturismo nos Estados Unidos.

No Brasil, a adesão foi mais lenta, mas na década de 1990, com a explosão das academias e a busca por um estilo de vida fitness, essas bebidas começaram a fazer sucesso, adaptando-se ao paladar nacional com sabores como chocolate e café.
O teste de bebida proteica foi bastante interessante porque, diferentemente do que fazemos na maioria dos testes, dessa vez compilamos os valores proteicos e calóricos de tudo que consumimos!
Não estávamos acostumados com bebidas proteicas, mas ficamos impressionados com o gosto, considerando a quantidade de proteína.
Dito isso, pesquise o escândalo da quantidade de proteína dessas bebidas!

MARCA	NOTA SABOR	NOTA + PROTEINA	PROT/CAL
3 CORAÇÕES	9.25	5.16	9.09%
VIGOR	9	5.13	9.04%
YOPRO 15G	7	4.95	8.72%
ITALAC	6.9	7.23	12.71%
YOPRO 25G	6.5	**7.82**	**13.74%**
EMANA	6.5	7.52	13.22%
ITAMBÉ	6.5	5.84	10.27%
PARMALAT	6.5	5.84	10.27%
DUX	6.15	7.11	12.50%
PIRACANJUBA 23G	6	7.52	13.22%
+MU	5.1	6.82	12.00%
VERDE CAMPO	4.75	5.72	10.07%

MARCA	NOTA SABOR	NOTA + PROTEINA	PROT/CAL
NOTCO	4.5	**7.59**	**13.33%**
BOLD	4.5	5.46	9.62%
PIRACANJUBA 15G	3.45	5.49	9.68%
NUDE	2.95	3.95	6.98%
SUPER COFFEE CAFFEINE ARMY	2.5	5.78	10.19%
INTEGRAL MÉDICA	2.25	**10.00**	**17.54%**

BISNAGUINHA

levemente doce
macia
seca
aspecto mal assado

Não é só pão, é bisnaguinha – aquele clássico dos cafés da manhã e lanchinhos rápidos. Compacta, macia e com um leve toque de doçura, ela ganhou espaço em praticamente todas as prateleiras e, claro, na memória afetiva de muita gente. Dá para comer pura, com manteiga, geleia, requeijão, ou até montar um mini sanduíche caprichado.
Um fato curioso? Apesar de parecer algo tão brasileiro, a bisnaguinha foi inspirada nos pães de leite franceses, só que adaptada para ser mais prática e acessível. Por isso, ela virou uma febre no Brasil nos anos 1980, quando várias marcas começaram a apostar no formato menor e na embalagem que atrai crianças e adultos.

O teste de bisnaguinha é um daqueles em que a nostalgia foi lentamente destruída pela invariável decepção que é experimentar a maioria dos produtos industrializados no Brasil em 2024.
Existem boas bisnaguinhas? Sim, mas muitas das que estão disponíveis nos mercados são secas demais ou artificialmente esponjosas e úmidas de uma maneira desagradável.
Uma marca que surpreendeu bastante foi a Schar - sem glúten e à frente de muitos gigantes. Enquanto isso, duas marcas desapontaram bastante: Kim, que mandou muito bem no teste de pão de forma, e as Artesano, que são as preferidas de muitos brasileiros (não entendemos como).

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
CASA VITORIANA	9.38	1.81	301
VISCONTI	8.68	2.61	303
PADERRI	8.25	2.57	337
SCHAR	7.63	0.69	262
BAUDUCCO	7.28	2.37	308
PANCO	7.08	2.28	312
PULLMAN	6.93	2.60	303
QUALITÁ	6.75	3.12	328
KIM	6.55	3.95	322
NUTRI-VIDA	6.33	1.58	300
ARTESANO T	6.20	1.86	291
ARTESANO C	6.08	1.82	294

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
OBA	5.88	1.76	316
DIA TRADICIONAL	5.13	2.20	303
DIA PADOCA	4.00	1.50	328
PANUTRIR	3.88	1.58	316
NUTRELLA	3.50	1.17	309
SEVEN BOYS	3.00	1.20	293

BOLACHA MAIZENA

crocante
sabor baunilha/essência
seca
gosto “papelão”

A bolacha Maizena é mais do que um simples biscoito; é uma tradição que atravessa gerações e culturas. Reconhecida por sua textura leve e sabor delicadamente adocicado, ela se tornou presença constante em cafés da tarde, receitas caseiras e lanches rápidos.
O nome "Maizena" vem do termo espanhol para milho, "maíz", e foi originalmente registrado como marca em 1856 pela Duryea’s Corn Starch, nos Estados Unidos. Apesar disso, a bolacha Maizena, como a conhecemos hoje, foi uma criação que se popularizou fora dos EUA, adaptada por diferentes indústrias ao redor do mundo. Curiosamente, em muitos países, o termo "Maizena" se tornou sinônimo não só do amido de milho, mas também de produtos derivados dele, como bolachas e biscoitos!

Poucos resultados de testes impressionaram tanto a gente quanto os da Maizena. Essa bolacha tem uma simplicidade superficial - se você se dedica a testá-la, vai encontrar diferentes essências utilizadas, variações no nível de sal, na textura da bolacha, em seu dulçor... Essas variáveis fizeram cada experiência ser muito diferente das demais e, felizmente, algumas serem muito melhores do que outras.
A Bauducco impressionou muito, sendo uma das raras vezes em que ela pegou primeiro lugar, visto que a qualidade dos seus produtos tem nos parecido um pouco abaixo do que a força da marca indicaria.
Além disso, a Tostines, que visualmente tem uma embalagem linda e *premium*, decepcionou com um produto muito aquém do desejado.

MARCA	NOTA SABOR	CUSTO B	CAL(100G)
BAUDUCCO	8.25	3.52	436
VIVALE	8.00	6.02	414
PANCO	7.25	4.40	437
MARILAN F LACTEA	7.00	2.66	393
VITARELLA	6.70	3.56	450
PIRAQUÊ	6.35	2.27	450
PASSATEMPO	6.10	2.16	424
MARILAN NORMAL	6.00	2.56	414
SOL	5.80	5.09	401
CARREFOUR	5.25	3.45	413
TRIUNFO	5.20	3.15	444
TORTUGUITA	4.80	1.49	437

MARCA	NOTA SABOR	CUSTO B	CAL(100G)
MABEL	4.75	1.96	395
TOSTINES	4.25	1.89	431
RENATA	3.50	2.75	439
QUALITÁ	2.50	1.43	402

BOLACHA RECHEADA CHOCOLATE

bolacha crocante
recheio saboroso
biscoito massudo
recheio enjoativo

Enquanto as primeiras bolachas recheadas, como a Hydrox (1908) e a Oreo (1912), eram recheadas com creme de baunilha, o recheio de chocolate surgiu como uma variação posterior, impulsionado pela popularidade do sabor em todo o mundo. Não há um consenso exato sobre qual foi a primeira marca a introduzir a versão com chocolate, mas sua ascensão aconteceu a partir do século XX, quando a indústria alimentícia começou a diversificar sabores para atender a um público cada vez mais ávido por novidades.

Aqui mais uma vez percebemos uma certa inconsistência das marcas, que performam de forma diferente quando comparamos a variação de sabores. O recheio de chocolate traz um novo desafio, sendo mais complexo que a baunilha. Nos piores colocados vimos que o recheio apresentava um dulçor excessivo ou limitado demais, e em desequilíbrio com o sabor do biscoito em si, que novamente tinha notas queimadas e amargas e sem crocância ou duros demais. Os grandes vencedores trouxeram esse equilíbrio, com boa proporção de recheio, sabor nostálgico agradável, e textura crocante. Fica o destaque para a Piraquê, com leite maltado, adicionando uma nova profundidade de sabor.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
PIRAQUÊ	9.00	2.64	504
OREO	7.40	1.59	458
NEGRESCO	7.25	2.34	486
PASSATEMPO	7.05	2.55	470
CHOCOLICIA	6.85	1.51	474
CALIPSO	6.80	1.09	476
LOWÇUCAR	6.60	0.81	374
DIA CALIPSO	6.50	0	0
TRAKINAS	6.40	2.31	459
PIRAQUÊ BLACK	6.35	1.61	493
TODDY	6.25	2.09	478
FAZENDINHA	6.00	4.35	470

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
BONO COBERTA CHOCOLATE	5.75	0.74	499
PANCO	5.60	3.28	454
NESTLÉ	5.50	1.52	468
NESCAU	5.25	1.46	478
RANCHEIRO	5.20	3.14	483
ADRIA MOUSSE MA	4.25	1.48	477
BAUDUCCO	4.00	1.76	480
MÃE TERRA	3.50	0.19	
ADRIA CROSTATA	3.25	0.79	491
PAW PATROL	3.10	0.92	
ADRIA MOUSSE AO LEITE	3.00	1.05	522
TORTUGUITA	2.00	0.89	485

BOLACHAS “OREO”

bolacha crocante
recheio bem servido
recheio artificial
pouco gosto cacau

Duas camadas de biscoito crocante, um recheio doce no meio e a promessa de um mergulho no leite ou uma mordida perfeita. A bolacha tipo Oreo virou sinônimo de indulgência simples e deliciosa. Seja para comer pura, desmontar e lamber o recheio (quem nunca?) ou usar em sobremesas, ela conquistou fãs no mundo inteiro e inspirou incontáveis variações e marcas. Mas você sabia que a Oreo nem sempre foi a única no pedaço? Na verdade, ela surgiu como uma rival de outra bolacha já existente: a Hydrox, lançada em 1908 pela empresa Sunshine Biscuits. Apesar de ter chegado antes, a Hydrox nunca conseguiu alcançar o mesmo sucesso.

Quando a Oreo apareceu, em 1912, ela apostou em uma fórmula mais doce e em uma estratégia de marketing agressiva, que logo a transformou na preferida dos consumidores.
Esse teste acabou com todas as concepções de bolacha ou biscoito recheado que tínhamos. Não apenas a Oreo não ficou em primeiro lugar, como se classificou atrás de duas outras! Tanto a bolacha Piraquê quanto a Toddy nos impressionaram muito, seja pela quantidade extra de recheio ou pelo recheio mais saboroso. Mas o que a Oreo ainda tem melhor do que todos é o sabor da massa. Infelizemente, porém, achamos a quantidade de recheio baixa demais.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
TODDY	8.50	2.84	440
PIRAQUÊ	8.15	2.40	509
OREO	8.10	1.74	465
NEGRESCO	7.40	2.39	500
MOÇA	7.35	2.24	471
PANCO	6.90	4.04	473
TORTUGUITA	6.60	2.94	487
NEGRESCO COBERTURA	6.25	0.76	519
PASSATEMPO	6.00	2.80	468
CALIPSO	5.50	0.88	487
ADRIA TORTINHA	4.75	1.75	498
BAUDUCCO	4.50	1.48	467

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
VITARELLA	5.88	1.24	480
LOWÇUCAR	5.13	0.18	366

BOLO “ANA MARIA”

macio
recheio abundante
seco
recheio artificial

O Twinkie é um icônico bolinho americano, lançado em 1930 pela empresa Hostess, que conquistou gerações com sua textura macia e recheio cremoso. Criado como uma solução para aproveitar máquinas paradas durante a baixa temporada de tortas de morango, o Twinkie começou com recheio de creme de banana, mas uma escassez durante a Segunda Guerra Mundial levou à troca para o creme de baunilha, que se tornou o sabor definitivo. No Brasil, o conceito do Twinkie inspirou a criação do famoso bolo Ana Maria, lançado em 1977 pela Pullman. Embora adaptado aos gostos locais, o Ana Maria também é um bolinho individual com recheio cremoso, pensado para crianças e a praticidade do lanche.

Assim como o Twinkie nos Estados Unidos, o Ana Maria virou sinônimo de nostalgia e é querido por várias gerações.
Curiosamente, ambos simbolizam não só um lanche prático, mas também a capacidade das marcas de transformarem doces simples em ícones culturais.
Um dos testes mais decepcionantes que já fizemos na história do canal! Talvez nosso paladar como crianças e adolescentes fosse péssimo mesmo, mas a qualidade da maioria dos bolos foi triste de encarar.
Num geral, eles performaram de maneira medíocre ou no máximo tolerável. A marca preferida da internet, o “Pingüinos”, também deixa muito a desejar, mas diríamos que os bolinhos que ficaram no nosso *top* 4 são dignos de serem consumidos.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
PANQUINHO CHOCOBOY E BAUNILHA	8	1.22	417
QUALITÁ CHOCOLATE E BAUNILHA	7.65	1.80	331
WICKBOLD CREME DE AVELÃ	7.5	0.61	452
WICKBOLD BARRA DE CHOCOLATE	7.15	0.61	424
QUALITÁ CHOCOLATE E CHOCOLATE	7.1	1.39	331
BAUDUCCO CHOCOLATE COM BAUNILHA	7	1.22	385
CASA SUIÇA CHOCOLATE COM COBERTURA	6.8	0.84	374
ANA MARIA BAUNILHA E CHOCOLATE GOTAS	6.7	0.87	324
ANA MARIA BAUNILHA E CHOCOLATE	6.6	1.10	324
ANA MARIA TRIPLO CHOCOLATE	6.5	0.84	317
SEVEN BOYS CHOCOLATE E CHOCOLATE	6.5	0.90	343
BAUDUCCO DUO	6.1	0.78	348

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
BAUDUCCO CHOCOLATE COM CHOCOLATE	5.9	1.01	385
ANA MARIA CREME DE AVELÃ COBERTURA	5.7	0.86	345
ANA MARIA DUPLO CHOCOLATE	5.6	0.70	314
PINGUINOS CHOCOLATE E CHOCOLATE	5.5	0.82	333
PANCO BEBEZINHO BAUNILHA E CHOCOLATE	5.4	0.86	344
BAUDUCCO BAUNILHA COM CHOCOLATE	5.5	0.93	380
ANA MARIA BAUNILHA, CHOCOLATE COBERTURA	5.2	0.93	364
SUAVIPAN CHOCOLATE E CHOCOLATE	5	0.78	268
PANQUINHO CHOCOLATE E CHOCOLATE	5	0.40	330
PANQUINHO CHOCOLATE E BAUNILHA	4.5	0.72	421
BAUDUCCO ROLL	3	0.65	374

CAFÉ “RAIZ”

leve acidez
aroma agradável
sabor queimado
amargor excessivo

Nenhuma bebida é tão universal quanto o café. Originado nas terras altas da Etiópia, o café percorreu o mundo, moldando culturas, rotinas e economias. Desde sua chegada ao Brasil no século XVIII, o grão se tornou parte da identidade nacional, sendo consumido em todas as formas, do espresso intenso às versões filtradas mais suaves.
No Brasil, os cafés são amplamente divididos entre os tipos "tradicional" e "superior". Enquanto o café tradicional utiliza uma mistura de grãos arábica e robusta, muitas vezes com defeitos ou torra excessiva que mascaram os sabores, o café superior se destaca pela seleção de grãos de melhor qualidade, predominantemente arábica, e torra mais controlada que realça as notas naturais.

A diferença vai além do paladar, refletindo também no aroma e na complexidade da bebida.
Nesse teste, a maioria das marcas testadas foram de qualidade tradicional, com algumas de qualidade superior, mas que, por conta do preço e disponibilidade, se encaixam nas características que buscamos. O teste foi feito de forma padronizada, com a mesma quantidade pesada de pó de café e água, sendo filtrado apenas no momento da prova. O que percebemos foi uma vasta variação na qualidade não só de marca para marca, mas de época, uma vez que esse é um produto que varia bastante com a safra ao longo dos anos, e opções que hoje são boas, podem sofrer em outro momento.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
NATIVE	9.00	1.07	
CAFÉ DO PONTO	7.40	1.32	
UNIÃO	7.25	1.59	
3 CORAÇÕES	7.05	1.28	
PILÃO CAFETERIA	6.85	1.07	
BRASILEIRO	6.80	1.36	
QUALITÁ	6.60	1.53	
PELE	6.50	1.26	
FLORESTA	6.40	1.09	
BOM JESUS	6.35	1.22	
AVIAÇÃO	6.25	0.80	
MELITTA TRADICIONAL	6.00	0.80	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
FORT	5.75	0.83	
CABOCLO	5.60	0.75	
PILÃO TRADICIONAL	5.50	0.62	
SABOR DA FAZENDA	5.25	0.52	
MOKA	5.20	0.60	

CAFÉ “GOURMET”

aromas agradáveis
notas interessantes
notas apagadas
baixo caráter

Cafés de classificação mais alta, chamados de gourmet ou especiais, são o resultado de um rigoroso controle de qualidade que começa na escolha dos grãos e se estende até o preparo final. Diferentemente dos cafés tradicionais, eles são cultivados em altitudes específicas, colhidos manualmente no auge da maturação e processados com técnicas que preservam suas características únicas.
Enquanto o café comum busca padronização e volume, os cafés superiores destacam-se por sua complexidade de sabores e aromas, resultado de terroirs distintos, variedades selecionadas e uma torra cuidadosa que realça suas notas naturais. A acidez equilibrada, a doçura marcante e a ausência de defeitos no grão elevam a experiência para algo além do cotidiano.

Esse tipo de café normalmente apresenta uma torra mais clara, o que possibilita a presença das características mencionadas acima. No teste, a maioria dos produtos analisados era de origem brasileira, sendo que os importados não se sobressaíram, provando a qualidade do produto brasileiro. As marcas que conseguiram se destacar foram aquelas que trouxeram as notas florais e frutadas de forma equilibrada, com um nível de acidez agradável. Entre os dois primeiros, o L’Or mostrava uma sensação mais reconfortante, enquanto o Octavio entregava uma experiência sensorial mais complexa.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
LOR TORRA CLÁSSICA	9.0	1.10	
OCTAVIO TORRA MÉDIA	7.8	0.76	
MELITTA MOGIANA	7.3	0.82	
ORFEU TORRA MÉDIA	6.7	0.57	
NESCAFÉ CHAPADA	6.1	0.56	
3 CORAÇÕES SUL DE MINAS	5.5	0.60	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
DELTA TIMOR	4.9	0.59	
FAZENDA FLORESTA ARARA	4.3	0.31	
FLORESTA GOURMET MOGIANA	3.8	0.44	
KORIN ORGÂNICO	3.2	0.20	
BAGGIO CERRADO MINEIRO	2.6	0.23	
STARBUCKS COLÔMBIA	2.0	0.22	

Cappuccino

espuma cremosa
dulçor equilibrado
sabor artificial café
pó residual

Sabe aquele dia corrido em que você só quer uma bebida gostosa para dar uma pausa? O cappuccino pronto está aí para isso. É rápido, fácil e promete entregar aquela mistura cremosa de café, leite e chocolate em poucos segundos. Ideal para quando você não quer complicar, mas ainda quer algo que aqueça o coração – e o estômago.

Mas aqui vai um detalhe interessante: o cappuccino, como conhecemos hoje, não nasceu assim. Ele vem do clássico italiano, que é basicamente uma mistura de espresso, leite vaporizado e espuma, mas a versão industrializada foi turbinada para atender ao paladar global – especialmente ao dos brasileiros, que amam um toque extra de doçura e cremosidade.

Capuccino industrializado tem qualquer chance de rivalizar um bom cappuccino de uma cafeteria? Não.

Ele ainda tem seu lugar nas gavetas dos brasileiros independente de nossa opinião sobre isso? Sim.

Dito isso, foi difícil aceitar que um produto pode ser tão popular e oferecer tão pouco. De todas as marcas, a gente basicamente só recomenda o *top* 2, mas isso vem de duas pessoas que amam o cappuccino tradicional e têm dificuldades de aceitar a versão industrializada.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
IGUAÇU TRAD	8.75	**1.17**	425
LOR	8.00	0.57	393
3 CORAÇÕES CLASSICO	7.10	0.79	425
CARREFOUR CHOCO	7.05	**0.90**	**380**
3 CORAÇÕES CARAMELO SALGADO	7.00	**0.91**	425
SANTA MONICA	6.85	0.60	584
CARREFOUR TRAD	6.75	0.86	385
3 CORAÇÕES DIET	6.65	0.62	450
3 CORAÇÕES CHOCOLATE	6.15	0.78	395
NESCAFÉ CHOCOLATE	6.00	0.57	406
MELITTA CHOCOLATE	5.90	0.81	385
MELITTA CHOCO AVELÃ	5.85	0.80	385

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
IGUAÇU CANELA	5.70	0.76	405
3 CORAÇÕES BALANCE	5.50	0.41	**345**
3 CORAÇÕES COOKIES CREAM	5.30	0.69	415
3 CORAÇÕES LIGHT	4.50	0.33	405
HOLY NUTS	4.00	0.11	**355**
MELITTA TRADICIONAL	3.90	0.53	405
NESCAFÉ BAUNILHA	3.85	0.36	587
3 CORAÇÕES VEGANO	3.75	0.20	460

Cereal Matinal

textura crocante
sabor intenso
dulçor intenso
fica molenga rápido

Você sabia que o cereal matinal foi inventado no século XIX como um alimento saudável e simples? O Dr. James Caleb Jackson criou o primeiro cereal comercial em 1863, chamado "granula". Porém, ele era tão duro que precisava ficar de molho durante a noite antes de ser consumido!
Os cereais que conhecemos hoje só ganharam popularidade no início do século XX, quando começaram a ser adoçados para agradar o público infantil.
Os irmãos John Harvey Kellogg e Will Keith Kellogg entraram na história mais tarde, no final do século XIX. Eles desenvolveram os flocos de milho em 1894 como parte de uma dieta saudável para pacientes no sanatório onde trabalhavam. Foi Will Kellogg quem percebeu o potencial comercial dos flocos de milho (corn flakes) e, em 1906, fundou a empresa Kellogg's, que popularizou o cereal matinal no formato que conhecemos hoje.

Neste teste, testamos não apenas os tradicionais flocos de milho, mas também outros cereais comumente encontrados nos supermercados, com sabores de chocolate ou frutas.
Cada cereal foi provado sozinho e depois de ser mergulhado em leite, para testar o quanto de umidade era absorvida, qual a mudança de textura e se o sabor era agradável na combinação com leite. O ponto ideal de crocância foi alcançado pelas melhores marcas, se comportando bem nas duas situações. Mais uma vez, o nível de dulçor também foi um fator que, quando excessivo ou em falta, fazia o produto perder pontos. O destaque negativo vai para aqueles que, ou tentaram ser saudáveis demais e perdiam sabor, ou era artificial em excesso, com um aroma intenso e desagradável.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
MOÇA	8.85	1.44	378
NEGRESCO	8.3	1.51	383
FROOT LOOPS	8.2	0.94	373
NESCALL BALL	8.1	1.37	388
SNOWFLAKES	8	1.60	381
NESCAU EXTRA	7.8	1.04	382
CRUNCH	7.4	1.01	403
NESFIT	7.3	1.02	341
MUSLI	7.2	0.95	386
SUCRILHOS	7.1	1.55	368
SKARCHITOS	7	1.87	369
NATIVE CHOCOBALL	6.4	1.05	383

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
KITKAT	6.3	0.84	410
CHOCO KRISPIS	6.2	0.98	360
SUCRILHOS CHOCOLATE	6	1.31	364
AMABALL CHOCOLATE	5.75	1.45	389
SCHAR	5.7	0.45	371
CARREFOUR CHOCOBOLL	5.5	1.44	381
NATIVE CORNFLAKES	4.85	0.74	374
RAINBOW RINGS	4	1.51	392
CORNFLAKES KELLOGS	3	0.78	350
BIO2	1.75	0.18	393

Cerveja “barata”

refrescante
leve amargor
aguado
aroma metálico

No Brasil, a cerveja é quase sinônimo de celebração popular, com as opções mais acessíveis dominando os bares e supermercados. No entanto, o mercado das chamadas "cervejas caras" vem crescendo, prometendo qualidade superior e sabores mais complexos. Enquanto as cervejas populares, muitas vezes feitas com adição de milho para reduzir custos, priorizam leveza e preço baixo, essas versões premium apostam em ingredientes nobres, como maltes especiais e lúpulos selecionados. Mas será que elas realmente justificam o preço?
No Brasil, o uso de milho na produção de cervejas começou durante a Segunda Guerra Mundial como uma forma de baratear os custos diante da escassez de cevada.

Até hoje, o milho continua sendo um ingrediente comum nas cervejas populares, enquanto as marcas premium preferem usar 100% de malte, o que resulta em um sabor mais encorpado e complexo. Cerveja é uma das coisas mais pessoais e polêmicas no Brasil. Todo mundo tem uma opinião e quase sempre ela não vem embasada em um teste cego. Além disso, as pessoas esquecem que fórmulas de cerveja mudam e isso não é anunciado nas latas então seja lá qual for a sua opinião sobre esse teste a gente recomenda que você faça o seu próprio teste visto que é um dos mais baratos de se fazer!

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
ORIGINAL	9.00	6.25	48
BOHEMIA	8.35	6.84	55
BRAHMA TOSTADA	8.10	5.55	42
BAVÁRIA	8.00	**9.39**	66
ANTARTICA	7.90	6.96	49
IMPÉRIO	7.85	**8.28**	53
SCHIN	7.70	**9.53**	40
CRYSTAL	7.65	**8.78**	**39**
CABARÉ	7.60	5.76	43
BRAHMA DUPLO MALTE	7.50	5.69	**40**
BRAHMA CHOPP	7.35	5.64	41
LOKAL	7.25	6.83	**40**

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
BURGUESA	7.05	**8.35**	41
1500	6.90	5.12	**38**
KAISER	6.80	6.71	42
AMSTEL	6.70	4.30	**38**
ITAIPAVA	6.50	4.60	46
SAMBA	6.35	6.04	42
SKOL	6.30	4.52	43
TIGER	6.00	3.04	36
IMPÉRIO LAGER	5.95	2.04	53
SUBZERO	5.80	3.56	40
PETRA	5.50	3.11	44

Cerveja “gourmet”

aroma complexo
amargor equilibrado
carbonatação baixa
sabor metálico

No Brasil, a cerveja é quase sinônimo de celebração popular, com as opções mais acessíveis dominando os bares e supermercados. No entanto, o mercado das chamadas "cervejas caras" vem crescendo, prometendo qualidade superior e sabores mais complexos. Enquanto as cervejas populares, muitas vezes feitas com adição de milho para reduzir custos, priorizam leveza e preço baixo, essas versões premium apostam em ingredientes nobres, como maltes especiais e lúpulos selecionados. Mas será que elas realmente justificam o preço?
No Brasil, o uso de milho na produção de cervejas começou durante a Segunda Guerra Mundial como uma forma de baratear os custos diante da escassez de cevada.

Até hoje, o milho continua sendo um ingrediente comum nas cervejas populares, enquanto as marcas premium preferem usar 100% de malte, o que resulta em um sabor mais encorpado e complexo. Nesse teste avaliamos cervejas baseadas apenas no seu preço, o que deixou muita gente, muito irritada.
Nosso critério foi escolher cervejas que custassem mais de 4 reais mas que também não tinham sabores muito especiais “ipas, weis, red ales” e se você é muito fã de cerveja você provavelmente já fechou esse livro mas saiba que a idéia é apenas apresentar cervejas gostosas sem barreiras e preciocismo. Aproveitem

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
COLORADO	9.00	4.50	40
THEREZOPOLIS GOLD	8.35	6.19	41
BAMBOA	8.10	8.79	39
1906	8.00	3.11	53
ITAIPAVA PREMIUM	7.90	6.78	46
SPATEN	7.85	7.45	42
BADEN BADEN	7.70	4.62	47
TIJUCA	7.65	3.83	55
HEINEKEN	7.60	5.32	42
BUDWEISER	7.50	5.85	41
BLACK PRINCESS GOLD	7.35	4.41	55
IMPÉRIO GOLD	7.25	5.20	43

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
PATAGONIA	7.05	3.63	47
DUSZA	6.90	5.76	53
SERRAMALTE	6.80	4.76	48
CORUJA	6.70	4.69	44
QUILMES	6.50	5.07	43
CORONA	6.35	4.12	41
EISENBAHN UNFILTERED	6.30	4.90	41
CACILDIS	6.00	4.20	40
SOL	5.95	3.70	35
ITAIPAVA PURO MALTE	5.80	5.80	46
ESTRELLA GALICIA	5.50	2.75	47
EISENBAHN	5.47	4.56	37

Chocolate amargo

textura aveludada
sabor cacau intenso
residual seco
acidez exagerada

O chocolate amargo é o mais puro reflexo do cacau, com menos açúcar e uma alta concentração de sólidos que realçam seus sabores naturais. Ele pode trazer notas frutadas, florais ou até mesmo terrosas, dependendo da origem e do método de fabricação. Sem a interferência do leite, comum em outras variedades, o chocolate amargo oferece uma experiência mais direta e fiel ao ingrediente que lhe dá vida. Estima-se que cerca de 1,56 milhão de crianças trabalham em plantações de cacau na África Ocidental, região responsável por mais de 60% da produção global. Mesmo marcas comprometidas enfrentam desafios em rastrear cadeias de suprimentos que garantam a ausência de trabalho infantil ou escravo, tornando o chocolate ético um esforço significativo e contínuo para a indústria.

O nosso teste avaliou opções que apresentavam pelo menos 70% de cacau na composição, o que resultou em perfis de sabor muito intensos, e com mais destaque para a qualidade do cacau em si. Os perdedores aqui foram os que tentaram disfarçar o sabor com um excesso de açúcar ou que perderam pontos na textura e forma como o chocolate derretia na boca. Já nos primeiros da lista, encontramos chocolates de sabores complexos e muito variados, com opções mais frutadas e ácidas, até notas de tabaco e couro.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
DANKE	9.5	0.51	547
LINDT	8.2	0.27	571
CACAU SHOW	7.6	0.34	518
NATIVE	6.9	0.23	588
ARCOR	6.3	0.46	548
LACTA	5.6	0.42	548

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
HERSHEYS	5.0	0.38	564
NOVI	4.3	0.14	588
KOPENHAGEN	3.7	0.10	561
TALENTO	3.0	0.35	544

Chocolate ao leite

sabor leite
dulçor equilibrado
gorduroso
insosso

Produzir chocolate ao leite de alta qualidade no Brasil é um desafio que vai além do cultivo do cacau. O calor elevado e a umidade típica do país tornam difícil a criação de chocolates com boa textura e sabor que permaneçam estáveis fora de ambientes refrigerados. Para evitar que derretam ou percam a forma, muitas marcas acabam ajustando suas fórmulas com mais açúcares e estabilizantes, o que pode comprometer o sabor e a experiência sensorial. Neste teste às cegas, exploramos se as principais marcas conseguem superar essas adversidades e entregar chocolates que encantam o paladar, mesmo sob condições climáticas desafiadoras.

Pelo amplo escopo de teste, comparamos desde marcas nacionais mais baratas e acessíveis, até algumas importadas ou encontradas em lojas especializadas. Foi interessante perceber que preço não é necessariamente um indicador de qualidade. O grande problema dos perdedores era o excesso de açúcar e gordura que se sobressaem ao sabor do chocolate e do leite e acabam resultando em uma textura desagradável. Já os vencedores traziam notas de leite muito bem balanceadas, uma boa têmpera, e sensação física agradável na boca.

MARCA	COLOCAÇÃO	CUSTO B	CAL(100G)
NOVI	1	0.48	581
LINDT CLASSIC	2	0.30	544
NOIR	3	0.36	554
MILKA	4	0.42	534
DIA	5	0.00	0
KOPENHAGEN	6	0.24	568
DIVINE	7	0.60	545
1891	8	0.72	556
LINDT EXCELLENCE	9	0.22	568
DENGO	10	0.15	544
DANKE	11	0.24	554
BRASIL CACAU	12	0.30	544

MARCA	COLOCAÇÃO	CUSTO B	CAL(100G)
QUALITÁ SUIÇA	13	0.25	0
CACAU SHOW	14	0.23	552
NEUGEBAUER	15	0.65	563
GAROTO	16	0.60	536
NESTLÉ	17	0.44	556
LACTA	18	0.33	547
WEDEL	19	0.22	529
MONT BLANC	20	0.10	566
HERSHEYS	21	0.26	540
TORTUGUITA	22	0.12	536

Chocolate branco

bom derretimento
sabor amanteigado
gorduroso
dulçor enjoativo

Frequentemente visto como o "primo esquisito" dos chocolates, o chocolate branco é, na verdade, uma celebração da manteiga de cacau, o ingrediente mais nobre da semente. Ao contrário do chocolate ao leite ou amargo, ele não contém sólidos de cacau, o que o priva do sabor clássico achocolatado, mas também lhe confere suavidade, cremosidade e um perfil de sabor único. Isso o torna um produto polarizador: amado por uns, ignorado por outros.
O chocolate branco não é tecnicamente chocolate. Segundo algumas regulamentações internacionais, um produto só pode ser chamado de chocolate se contiver sólidos de cacau. Ainda assim, sua rica manteiga de cacau, combinada com açúcar e leite, conquistou seu lugar nas prateleiras e nas sobremesas ao redor do mundo.

O que a gente buscava nesse teste então, é justamente encontrar um produto que tivesse sim notas de leite e baunilha, mas que não fosse subjugado por um dulçor excessivo. A análise ainda foi muito influenciada pela têmpera e textura de cada chocolate, que deveria derreter na boca de forma agradável, sem ficar com um aspecto gorduroso e estranho. O que percebemos no final é que os perdedores acabavam tentando consertar essa textura com açúcar e outras gorduras, que não a manteiga de cacau, e chegavam em um produto muito longe do ideal.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
VILLARS	10	0.29	580
LINDT	9.2	0.31	568
1891	8.4	**0.69**	**528**
NOVI	7.5	0.28	590
DANKE	6.7	0.40	580
ARCOR	5.9	0.59	574

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
GAROTO	5.1	**0.63**	560
NEUGEBAUER	4.3	**0.69**	548
MILKA	3.5	0.20	**532**
HERSHEYS	2.6	0.33	541
GALAK	1.8	0.21	543
LACTA	1	0.09	**540**

Chocolate meio amargo

equilíbrio
finalização limpa
textura arenosa
baixa intensidade

No Brasil, o termo "chocolate meio amargo" é amplamente utilizado para descrever uma categoria intermediária entre o chocolate ao leite e o chocolate amargo. Essa definição não é tão comum em outros países, onde o chocolate é classificado principalmente pela porcentagem de cacau, sem a criação de uma nomenclatura específica para faixas intermediárias. No entanto, no mercado brasileiro, o meio amargo se destaca por equilibrar o sabor intenso do cacau com uma doçura mais moderada, agradando tanto aos que apreciam sabores robustos quanto aos que preferem um toque de suavidade.

O que a gente buscava nesse teste então, é justamente encontrar um produto que tivesse sim notas de leite e baunilha, mas que não fosse subjugado por um dulçor excessivo. A análise ainda foi muito influenciada pela têmpera e textura de cada chocolate, que deveria derreter na boca de forma agradável, sem ficar com um aspecto gorduroso e estranho. O que percebemos no final é que os perdedores acabavam tentando consertar essa textura com açúcar e outras gorduras, que não a manteiga de cacau, e chegavam em um produto muito longe do ideal.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
LINDT DARK	10.0	0.37	534
DENGO 50%	9.3	0.23	544
1891 55%	8.6	0.71	528
LACTA 60 INTENSO	7.9	0.60	550
NOVI 50%	7.2	0.27	554
CAILLER	6.5	0.19	536
GAROTO	5.8	0.71	500
HERSHEYS 60%	5.2	0.40	520
NEUGEBAUER	4.5	0.62	524
ARCOR 53%	3.8	0.43	524
HERSHEYS 40%	3.1	0.39	520
NESTLÉ	2.4	0.27	509

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
LACTA 40 INTENSO	1.7	0.13	544
LACTA AMARO	1.0	0.11	530

Chocotone de chocolate (gotas)

distribuição uniforme
massa macia
doce exagerado
massa seca/simples

O “chocotone” é a versão brasileira e modernizada do clássico panetone italiano, substituindo as frutas cristalizadas por pedaços de chocolate que derretem na boca. Essa adaptação conquistou o coração dos brasileiros, especialmente durante o Natal, ao unir a textura macia e aerada da massa com o sabor irresistível do chocolate. Curiosamente, essa iguaria é tão amada que o Brasil é um dos maiores consumidores de panetones e chocotones do mundo, com variações que vão de recheios cremosos a coberturas indulgentes.

Durante o teste cego, nos desapontamos um pouco com 3 marcas: Bauducco, Casa Suíça e Wickbold. É difícil dizer se o problema veio de termos comprado produtos de um lote ruim ou de uma queda de qualidade de fato. Nenhuma dessas marcas mandou muito mal, mas nos surpreendeu bastante ter tanto Panco quanto Seven Boys à frente delas. Existe uma diferença bem clara entre os chocotones que gostam de usar essência de laranja/conhaque e os que evitam isso. Se você não é fã desse sabor natalino delicioso, recomendamos experimentar Wickbold, Panco e Qualitá!

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
MOMENTO MAMBO	9.1	0.99	375
SANTA EDWIGES GOURMET	7.8	1.08	352
PANCO	7.7	1.55	425
SEVEN BOYS	7.5	1.88	385
QUALITÁ	6.8	1.69	386
BAUDUCCO	6.7	1.17	399
PARATI	6.6	1.27	428
WICKBOLD	6.5	1.19	400
TOMMY	5.8	1.45	400
MARILAN	5.5	1.10	386
CASA SUIÇA	5.2	1.04	388
ROMANATO SONHO	5.0	1.41	243

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
CASA D'ORO	4.8	1.36	334
ROMANATO	4.7	1.71	318
CARREFOUR	4.6	1.15	377
LA DIORE	4.4	1.32	334
VISCONTI	3.6	0.76	391
FORNERIA ITALIA	3.3	1.11	318
ITALIA MIA	3.1	1.1	180
GRANI AMICI	2.4	0.4	293

Chocotone trufado

distribuição uniforme
massa macia
recheio artificial
massa seca/simples

O “chocotone” é a versão brasileira e modernizada do clássico panetone italiano, substituindo as frutas cristalizadas por pedaços de chocolate que derretem na boca. Essa adaptação conquistou o coração dos brasileiros, especialmente durante o Natal, ao unir a textura macia e aerada da massa com o sabor irresistível do chocolate. Curiosamente, essa iguaria é tão amada que o Brasil é um dos maiores consumidores de panetones e chocotones do mundo, com variações que vão de recheios cremosos a coberturas indulgentes.

Esse teste foi bastante desapontador, e a conclusão geral foi que a qualidade caiu bastante. O recheio de chocolate, na maioria dos casos, se tornou um creme de gosto artificial e doce demais. Nos poucos positivos, ele lembrava mais uma ganache, doce de leite no caso do Havana, ou usava essência de café para equilibrar o dulçor, como no caso do Tiramisú da Panco. O pão foi outra decepção, vários não tinham gotas de chocolate ou aroma de laranja, lembrando mais um pão doce do que o tradicional Panetone. No fim da lista, ainda percebemos pães secos, com sabor queimado, envelhecido ou fermentado demais. Apesar do preço alto, o topo da lista realmente é um salto na qualidade.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
LINDT	9.6	0.40	348
STA EDWIGES AVELÃ	9.25	1.21	361
HAVANA	7.5	0.53	403
PANCO TIRAMISU	7	1.14	394
KOPENHAGEN	6.5	0.37	371
NESTLÉ	5.4	0.81	350
CASA SUIÇA	5.3	0.86	360
PANCO TRUFADO	5	1.25	352
DI LUCCA	4.45	0.97	320
QUALITÁ	3.9	0.78	360
ALPINO	3.7	0.56	354
CHARGE	3.6	0.54	353

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
MARILAN PAVÊ	3.5	0.57	329
TALENTO	3.4	0.51	378
BAUDUCCO	3.3	0.47	408
CACAU SHOW	3.2	0.21	340
VISCONTI	3.1	0.58	454
ARCOR	2.9	0.43	364
ITALIA MIA	2.25	0.53	318
TORTUGUITA	1.5	0.22	353

Creme de leite

sabor leite suave
textura homogênea
retrogosto artificial
residual oleoso

O creme de leite de caixinha é uma escolha prática e versátil na cozinha brasileira, mas sua diferença em relação ao creme de leite fresco vai além da embalagem. Enquanto o creme fresco é mais rico e natural, com sabor marcante e textura mais encorpada, o de caixinha passa pelo processo de ultra-pasteurização (UHT), que garante maior durabilidade, mas pode impactar o sabor e a cremosidade. Além disso, o de caixinha geralmente possui aditivos para estabilização, tornando-o menos delicado em preparações finas, mas ideal para receitas do dia a dia.
O creme de leite fresco contém mais gordura do que o de caixinha, o que o torna perfeito para chantilly ou molhos ricos.

Já o de caixinha, por sua estabilidade térmica e longa vida útil, é preferido para caldas e preparações que exigem alta temperatura, mas raramente alcança a mesma sofisticação de sabor e textura.
O teste de creme de leite foi interessante, pois nem sempre um teor mais alto de gordura resultou em um produto com sabor e sensações melhores. Uma vez que esse é um produto industrializado, o que buscamos não foi a ausência de espessantes e estabilizantes, e sim a melhor combinação deles. O sabor foi um ponto que contribuiu bastante, diferenças no método de pasteurização, ou até nos aditivos utilizados, fez com que algum dos produtos não apresentassem o sabor agradável e similar ao creme de leite fresco.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
BENDITO	9.15	4.8	154
QUALITA CAIXA 20%	8.75	3.7	207
PIRACANJUBA GOURMET	8.40	2.5	292
QUALITÁ CAIXA 17%	8.05	4.1	198
GLÓRIA	7.58	4.6	160
NESTLÉ CAIXA LEVISSIMO	7.25	2.8	125
NESTLÉ ORIGINAL LATA	7.13	2.3	204
ITALAC CAIXA	7.08	3.5	166
CARREFOUR CAIXA	7.00	5.6	180
PRACANJUBA CAIXA	6.75	3.1	182
PRESIDENT	6.70	2.9	182
CARREFOUR LATA	6.63	3.4	213

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
ITAMBÉ LATA	6.45	2.4	207
ITAMBÉ LEVISSIMO	6.38	2.7	124
PARMALAT CAIXA	6.25	3.7	124
JUSSARA	6.00	3.0	180
MOCOCA	4.38	2.6	162
SHEFA CAIXA	4.05	2.0	184
NESTLÉ CAIXA 17%	2.63	1.1	182
NESTLÉ EXTRA CREMOSO	2.00	0.4	301

Cookie

crocante e macio
contraste doce/amargo
sabor artificial
massa seca

Os cookies, como os conhecemos hoje, foram criados nos Estados Unidos nos anos 1930 por Ruth Wakefield, dona de uma pousada em Massachusetts. A invenção foi acidental: ela adicionou pedaços de chocolate a uma receita de biscoito achando que derreteriam completamente, mas acabou criando o clássico chocolate chip cookie. Décadas depois, essa iguaria cruzou fronteiras e se tornou um dos produtos mais consumidos no mundo.
Os cookies industrializados têm uma história curiosa no Brasil: por décadas, o mercado foi dominado por biscoitos simples e recheados, enquanto os cookies com gotas de chocolate eram raridade, geralmente importados e vistos como indulgências sofisticadas.

Foi apenas nos anos 1990 que as marcas locais começaram a investir nesse formato, adaptando a receita tradicional americana ao gosto brasileiro, muitas vezes priorizando texturas mais crocantes ou sabores mais doces.
O teste que mais claramente nos provou que não existe almoço grátis - você só leva mesmo aquilo pelo que paga - foi o do cookie de supermercado. Infelizmente, os amantes de cookie caseiro vão se decepcionar com a maioria dessas marcas, a não ser que estejam dispostos a gastar muito mais.
Existem boas marcas nacionais - Toddy Extreme, Garoto e os Nestlé especiais - mas a marca "Merba" nos surpreendeu com cookies industrializados melhores do que muito cookie de padaria mequetrefe. Dito isso, são poucas as opções que vão realmente surpreender; e esteja pronto para $$.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
MERBA	9.5	0.83	508
TODDY EXTREME	8.25	1.30	495
GAROTO	8	1.10	493
NESTLÉ DUPLO CHOCOLATE	7.4	1.27	492
NESTLÉ MILK CHOCOLATE	7.25	1.24	509
TODDY	6.6	0.88	481
NESTLÉ HAZELNUT	6.5	1.12	509
MARILAN	6.3	1.10	461
QUALITÁ	6.1	1.06	511
LACTA	5.9	0.93	477
BAUDUCCO TRAD	5.5	1.00	459
BAUDUCCO MAXI	4.8	0.84	507

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
PASSATEMPO	4.65	0.93	483
BELIEVE	4.35	0.37	408
TORTUGUITA	4	1.05	488
AMINNA	3.9	0.36	454
SCHAR	3.25	0.16	523
PIRAQUÊ	3	0.55	489
CARREFOUR	2.25	0.49	470
DA MAGRINHA	1	0.14	349
ARUBA	0.5	0.02	433

Cookie chocolate

crocante e macio
contraste doce/amargo
sabor artificial
massa seca

Os cookies, como os conhecemos hoje, foram criados nos Estados Unidos nos anos 1930 por Ruth Wakefield, dona de uma pousada em Massachusetts. A invenção foi acidental: ela adicionou pedaços de chocolate a uma receita de biscoito achando que derreteriam completamente, mas acabou criando o clássico chocolate chip cookie. Décadas depois, essa iguaria cruzou fronteiras e se tornou um dos produtos mais consumidos no mundo.

Os cookies industrializados têm uma história curiosa no Brasil: por décadas, o mercado foi dominado por biscoitos simples e recheados, enquanto os cookies com gotas de chocolate eram raridade, geralmente importados e vistos como indulgências sofisticadas.

Foi apenas nos anos 1990 que as marcas locais começaram a investir nesse formato, adaptando a receita tradicional americana ao gosto brasileiro, muitas vezes priorizando texturas mais crocantes ou sabores mais doces.

O teste que mais claramente nos provou que não existe almoço grátis - você só leva mesmo aquilo pelo que paga - foi o do cookie de supermercado. Infelizmente, os amantes de cookie caseiro vão se decepcionar com a maioria dessas marcas, a não ser que estejam dispostos a gastar muito mais.

Existem boas marcas nacionais - Toddy Extreme, Garoto e os Nestlé especiais - mas a marca "Merba" nos surpreendeu com cookies industrializados melhores do que muito cookie de padaria mequetrefe. Dito isso, são poucas as opções que vão realmente surpreender; e esteja pronto para $$.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
MEMBER'S MARK	8.75	1.27	489
MERBA	8.15	0.82	471
QUALITÁ IMPORTADO	8	0.89	498
QUALITÁ TRAD	7.4	1.29	500
NESCAU	6.9	1.12	476
PIRAQUE	6.2	1.18	485
TODDY MALHADO	6.1	0.81	491
BAUDUCCO	6.05	1.21	507
MARILAN	6	0.98	459
CARREFOUR	5.6	1.37	462
NEGRESCO	5.3	0.86	479
TORTUGUITA	4.9	1.28	482

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
LACTA LAKA	4.7	0.74	481
ALPINO	4.6	0.75	482
VISCONTI	4.5	1.23	507
NESTLÉ TRAD	4.25	0.69	484
NATIVE	3.85	0.33	464
BELIEVE	3.5	0.27	437
AMINNA	3.4	0.31	480
JASMINE	3.25	0.33	390
ARUBA	2	0.08	433
DA MAGRINHA	1	0.14	319

Cream Cheese

cremoso
levemente ácido
sabor metálico
textura granulosa

O cream cheese é um ingrediente queridinho tanto em receitas doces quanto salgadas, trazendo cremosidade e sabor a pratos como cheesecakes, dips e sanduíches. No entanto, sua produção e qualidade variam bastante, especialmente em climas quentes como o Brasil, onde a estabilização do produto é desafiadora. Além disso, muitas marcas adicionam espessantes ou ajustam a acidez para prolongar a validade, o que pode afetar o sabor e a textura final. No teste às cegas desta semana, colocamos os principais cream cheeses à prova para descobrir quais realmente entregam cremosidade, equilíbrio e sabor que merecem destaque.

O número de marcas encontradas foi um pouco menor que o esperado quando comparado a outros testes que fizemos, o conceito de cream cheese não tem definição pela anvisa no Brasil, o que resultou em produtos de ingredientes variados, com o mesmo objetivo de chegar no produto cremoso e azedinho que conhecemos. Os vencedores aqui foram aqueles que realmente tinham gosto de queijo e um sabor ácido agradável, e que conseguissem manter uma textura firme, mas cremosa e aveludada na boca. Importante lembrar que foram testadas as versões tradicionais, e não light, que podem não ter as mesmas características.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
SCALA	9.13	2.6	255
CATUPIRY	8.00	1.1	272
PHILADELPHIA	7.88	1.0	280
DANUBIO	7.50	1.1	260
POLENGHI	7.25	1.3	258
SCALON	7.13	2.5	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
VIGOR	7.00	1.1	244
IPANEMA	5.88	1.1	120
DIA	5.63	0.0	0
PRESIDENT	3.13	0.6	290

Creme de avelã

sabor intenso avelã
textura aveludada
doçura exagerada
gorduroso

Poucos produtos conseguem equilibrar indulgência e versatilidade como o creme de avelã. Com sua textura cremosa, sabor rico e um toque de nostalgia, ele é um dos alimentos mais queridos em todo o mundo. Seja no pão do café da manhã, no recheio de sobremesas ou direto da colher (sem julgamentos!), o creme de avelã transcendeu fronteiras e se tornou um ícone entre os spreads doces.
Mas nem todos os cremes de avelã são iguais. Alguns oferecem uma experiência intensa e autêntica, com a presença marcante das avelãs; outros priorizam o açúcar e os óleos, sacrificando sabor e qualidade. No Brasil, a variedade de marcas cresceu, e com elas vieram também opções para todos os gostos – e bolsos.

O teste de creme de avelã foi basicamente um teste de "será que nutela é o melhor?". Depois de experimentarmos todas podemos afirmar com confiança que não. Dito isso, a nutella ainda é um produto decente mesmo tendo perdido qualidade nos últimos anos e que pode ser encontrado em todo lugar, basicamente o mc donalds dos cremes de avelã.
Dito isso, existem opções mais baratas e/ou melhores que podem rivalizar esse produto icônico.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
LINDT	10	0.36	560
CARREFOUR	10	1.28	510
NUTELLA	8.5	1.04	535
MILKA	7	0.74	552
KOPENHAGEN	5.5	0.14	560
QUALITÁ	4	0.50	535

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
OVOMALTINE	2.5	0.14	545
CASINO	1	0.13	535

Doce de leite

sabor caramelizado
textura cremosa
dulçor exagerado
textura arenosa

O doce de leite é uma iguaria amada em toda a América Latina, mas suas variações regionais são tão marcantes quanto os sotaques que acompanham sua história. No Brasil, ele costuma ser mais doce e com uma textura mais cremosa ou até pastosa, ideal para rechear bolos e coberturas. Já na Argentina e no Uruguai, o doce de leite é mais espesso e menos açucarado, com um sabor mais caramelizado, perfeito para acompanhar torradas ou comer puro. Essas diferenças refletem não apenas as tradições culinárias de cada país, mas também o tipo de leite e açúcar utilizados na produção.

O teste de doce de leite foi uma das coisas mais gostosas que fizemos nesse canal. É muito difícil achar doce de leite ruim ainda mais com a legislação brasileira diferenciando produtos que tentam copiar doce de leite com insumos de pior qualidade.
Puristas vão dizer que a gente comparou coisas diferentes (doce de leite brasileiro com o argentino x uruguaio) e talvez eles estejam certos visto que temos um viés pelos sabores mais caramelizados e viscosos que os doce de leite importados tem.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
PAULISTA	9.10	4.03	310
ROCCA	9.00	0.61	285
MAMBO	8.35	2.78	334
VIÇOSA	8.25	1.18	311
CACHAFAZ	7.95	0.75	305
MUMU	7.85	2.39	430
ITALAC	7.75	3.23	313
BARDERA	7.35	0.66	392
MUMU GOLD	7.20	1.06	430
RESERVA DE MINAS	7.00	0.93	285
LA SERENISSIMA	6.90	1.78	315
LINEA	6.85	0.42	249

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
DOM	6.20	0.37	315
QUALITÁ	6.00	1.39	305
MAGESTIC	5.85	1.31	320
CASEIRO	5.75		
AVIAÇÃO	5.50	1.53	319
ITAMBÉ	5.25	1.31	318
LETTI	5.00	1.42	300
HAVANNA	4.90	0.44	335
FRIMESE PRETO E DOURADO	4.25	0.85	320
FRIMESA NORMAL	4.00	0.80	333
AVARÉ GOTAS DE LEITE	3.25	0.36	377
ATALAIA	2.75	0.25	287

“Doritos”

crocante
bem temperado
pouco sal
textura “molhada”

Doritos, ou salgadinhos de nacho, são um ícone global no mundo dos snacks, conhecidos por sua textura crocante e o tempero intenso que mistura queijo, especiarias e um toque de pimenta. Embora sejam inspirados na culinária mexicana, sua versão industrializada conquistou o paladar de milhões ao redor do mundo. O segredo do sucesso está em sua textura perfeitamente crocante e no tempero ousado que combina uma explosão de sabores em cada mordida.
Os Doritos foram criados em 1964, nos Estados Unidos, a partir de um lote de tortilhas que estavam prestes a ser descartadas.
O produto ganhou seu tempero icônico com o lançamento do sabor "nacho cheese" em 1972, tornando-se um sucesso absoluto.

Hoje, Doritos são vendidos em mais de 50 países, com versões adaptadas aos gostos locais, incluindo sabores exclusivos para o mercado brasileiro.
Esse teste poderia não ter sido feito visto que apenas confirmamos que basicamente todo sabor de doritos é incrível e existe quase nenhuma concorrência que consiga bater de frente com esse gigante dos salgadinhos.
Dito isso, algumas coisas nos surpreenderam: O believe de queijo assim como a marca frontera mostraram produtos decentes mas infelizemente não tinham esse tempero poderoso e viciante.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
DORITOS SWEET CHILLI	9.10	0.62	499
BELIVE QUEIJO	9.00	0.48	428
DORITOS QUEIJO	8.35	0.60	506
DORITOS PIZZA	8.25	0.59	507
DORITOS ORIGINAL	7.95	0.53	496
FRONTERA CHEESE	7.85	0.66	462
CONFIARE CHEDDAR E BACON	7.75	0.79	483
FRONTERA CHILLI	7.35	0.64	462
TOSTITOS PIMENTA MEXICANA	7.20	0.59	505
VEROÁ QUEIJO	7.00	0.65	
QUALITÁ QUEIJO	6.90	0.63	440
QUALITÁ SWEET CHILLI	6.85	0.61	447

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
BELIVE SAL ROSA E ERVAS	6.13	0.36	398
CONFIARE QUEIJO	5.25	0.60	
TOSTITOS SAL MARINHO	5.13	0.45	500
POPCORNERS WHITE CHEDDAR	3.00	0.18	467
POPCORNERS SAL	2.75	0.17	429

Energético

acidez
refrescante
dulçor excessivo
sabor químico

Os energéticos, conhecidos por sua combinação de cafeína, taurina e outros estimulantes, se tornaram uma escolha popular para quem busca aumentar o foco e a energia rapidamente. Em nossa degustação às cegas, testamos diversas marcas não-zero e descobrimos que a maioria apresenta um sabor característico: uma mistura doce, levemente ácida e com um toque metálico. **Curiosamente, essas bebidas surgiram no Japão na década de 1960, inicialmente desenvolvidas para apoiar trabalhadores noturnos, no mundo pós guerra.**

Durante o teste cego, descobrimos que a maioria dos energéticos de sabor "tradicional" estão copiando o sabor um do outro - tentando alcançar aquele sabor icônico do RedBull, que achamos que seria o vencedor. Surpreendentemente, o vencedor pertence a uma marca que não bebíamos há muito tempo: a TNT. Enquanto o RedBull nos pareceu doce demais, achamos o equilíbrio dos sabores no TNT original, principalmente da acidez e da carbonatação, superior. Mesmo assim, o RedBull ficou em segundo, muito à frente do Monster tradicional, que é surpreendentemente mais querido pela internet do que esperávamos.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAFEIN(100G)
TNT	7.7	3.19	35
REDBULL	7.55	1.89	32
REDBULL MORANGO E PÊSSEGO	7.4	1.85	32
BURN	7.2	3.47	32
FUSION	7.1	5.80	31
REIGN LEMON	6.75	3.20	40
MONSTER TROPICAL ORANGE	6.55	3.37	33
BALY MAÇA VERDE	6.3	4.97	24
FLYING HORSE MELANCIA	6.2	2.89	30
BAD BOY	6	3.16	35
BALY	5.1	4.03	24
FLYING HORSE	5	3.00	30

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAFEIN(100G)
TNT TANGERINA	4.75	2.59	35
MONSTER	4.5	2.32	33
FUSION MELANCIA	4.25	3.47	31
ORIGEM	4.1	0.73	30
REIGN MELON MANIA	4.05	1.92	40
TSUNAMI	3.9	9.76	
POW LEMON	3.9	1.10	29
ORGANIQUE	3.1	0.70	37
BAD BOY MANGA	2.9	1.53	35
POW SOUR	2	0.56	29
QUANTUM LEAP	1	0.21	41

Espumante

bolhas persistentes
sabores interessantes
notas apagadas
acidez desbalanceada

Embora sejam frequentemente associados, o champagne e o espumante brut têm diferenças fundamentais que vão além do nome. Champagne é produzido exclusivamente na região de Champagne, na França, seguindo regras rigorosas que incluem o uso de uvas específicas (Chardonnay, Pinot Noir e Pinot Meunier) e o método tradicional de fermentação na garrafa. No Brasil, o espumante brut segue um padrão diferente, sendo muitas vezes produzido pelo método Charmat, em que a segunda fermentação ocorre em tanques de inox, resultando em um espumante mais fresco e acessível.
Apesar das distinções, o Brasil tem se destacado na produção de espumantes de alta qualidade, especialmente na Serra Gaúcha, onde o clima favorece a acidez vibrante necessária para esses vinhos.

Espumante é o tipo de bebida para que nós da ceia clandestina é muito difícil encontrar algo ruim ou que não faz sentido mas assim como achamos produtos incríveis como o alísios que na nossa opinião é delicioso e precificado de maneira muito condizente também achamos o campo largo que basicamente tinha gosto de paçoca e sal.
Foi muito interessante experimentar esse monte de rótulos e claro que sabemos que existem vários outros que deixamos de lado mas infelizmente esses testes são muito caros e o fígado é um só (teoricamente é o dobro mas enfim).

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
ALISIOS	8.10	0.61	
SAINT GERMAIN	8.07	2.32	
ALMADEN	7.60	1.50	
FAUSTO	7.33	0.68	
MIOLO	7.30	0.64	
MOLI DE FOC	7.29	0.79	
AURORA	7.27	1.33	
SALTON	7.07	1.20	
LUNAR	7.00	1.57	
CASA PERINI	6.77	0.81	
SALTON OURO	6.50	0.79	
CLUB DO SOMELIERS CAVA	6.45	0.49	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
CHANDON	6.43	0.40	
ORGULHO EVINO	6.40	0.44	
CAMPO LARGO	6.30	1.69	
CLASSIC SALTON	6.20	1.50	
CARMEN	5.50	0.42	
TERRANOVA	5.37	0.84	

Guaraná

dulçor balanceado
refrescante
enjoativo
pouco gás

O refrigerante de guaraná é um dos símbolos do Brasil, conhecido por seu sabor único, ligeiramente doce e refrescante. Diferente de outros refrigerantes à base de cola ou cítricos, sua essência vem do guaraná, uma fruta amazônica rica em cafeína . No entanto, o guaraná usado em refrigerantes é muitas vezes complementado por aromas artificiais, e o sabor pode variar bastante entre as marcas.
O guaraná, nativo da Amazônia, é conhecido por suas sementes que se assemelham a pequenos olhos. Além de ser usado na produção de refrigerantes, ele é valorizado por suas propriedades estimulantes e antioxidantes.

O Brasil é o maior produtor mundial de guaraná, mas curiosamente, menos de 10% da fruta é usada para refrigerantes — a maior parte é destinada à indústria de suplementos e energéticos. O teste de guaraná foi incrível, um dos poucos testes onde encomendamos produtos do brasil inteiro (manaus, minas gerais, rio de janeiro, santa catarina) e descobrimos um mundo muito interessante das diversas maneiras de se abordar esse refrigerante. Um dos sabores mais diferentes que provamos foi o de “chapéu de couro” um sabor que só conseguimos descobrir como “de velho”.
No geral gostamos muito de sabores diferentes mas dessa vez não nos impressionou rs.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
BARÉ	8.90	25.50	22
SUKITA	8.75	30.12	23
FANTA	7.75	15.50	40
JESUS	7.70	7.70	44
KUAT	7.50	30.00	26
ANTARTICA	7.45	18.66	30
DOLLY	7.40	28.46	40
WEWI TRAD	7.30	4.26	43
FRUKI	7.25	26.41	20
ITUBAINA	7.10	8.88	28
MINEIRINHO	6.90	24.70	33
MINEIRO	6.25	2.23	42.5

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
XERETA	5.25	19.89	38
JATOBÁ	5.00	10.00	24
MATE COURO	4.75	15.83	41
WEWI ORGANICO	4.50	2.43	36
CRUZEIRO	4.25	12.14	46
FYS	3.75	4.78	19

Ketchup

doce o suficiente
intenso sabor tomate
textura rala
sabor artificial

Poucos condimentos são tão icônicos e polarizadores quanto o ketchup. Para alguns, é um elemento essencial, um toque final que eleva qualquer prato. Para outros, uma presença excessiva que domina sabores e uniformiza experiências culinárias. O fato é que o ketchup transcende sua função como molho: ele é cultura, nostalgia e, às vezes, até motivo de discórdia na mesa.
Com uma história que remonta a receitas fermentadas do sudeste asiático e uma popularização que o tornou o símbolo do fast food ocidental, o ketchup percorreu um longo caminho. Mas, no mundo dos produtos comerciais, nem todo ketchup é igual. Há os que primam pela textura, sabor e equilíbrio; e há aqueles cuja doçura ou artificialidade fazem você questionar suas escolhas alimentares.

Esse teste destruiu barreiras. Descobrimos que a nova receita da heinz está longe do padrão de qualidade que esperávamos e ao mesmo tempo só foi possível perceber a diferença quando comemos eles lado a lado.
O poder do marketing e do hábito de não comparar a comida que consumimos faz com que mudanças passem despercebidas e descobrimos um mundo de ketchups interessantes, hemmer e budweiser inclusive surpreenderam pegando 1o e 2o lugar!

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
HEMMER	9	2.51	100
BUDWEISER	8.4	1.59	135
QUALITA	7.8	2.83	133
SACCIALI	7.2	3.14	96
MUTTI	6.5	0.84	100
SALSARETTI	5.9	1.73	96
HELLMMANS	5.3	1.46	110
CARREFOUR	4.7	1.82	96
HEINZ	4.1	0.81	90
CEPERA ORIGINAL	3.5	1.32	76
ELEFANTE	2.8	1.16	99
ETTI	2.2	0.86	125

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
STRUMPF	1.6	0.16	96
CEPERA SENINHA	1	0.27	134

Lasanha bolonhesa

textura na massa
molho saboroso
sabor ácido
molho ralo

As refeições congeladas para micro-ondas revolucionaram o modo como nos alimentamos, oferecendo praticidade e rapidez para quem busca uma solução no dia a dia. Desde pratos clássicos como lasanha e estrogonofe até opções mais modernas e gourmet, o mercado dessas refeições evoluiu para atender a diferentes paladares e necessidades. No entanto, a qualidade pode variar bastante entre marcas, desde o sabor e a textura até o equilíbrio nutricional.
As primeiras refeições congeladas surgiram nos Estados Unidos na década de 1950, com as chamadas "TV dinners", criadas para serem práticas e consumidas em frente à televisão.

Você já ouviu falar a frase “é pizza, não tem como ser ruim”?
Eu achava que a mesma frase se aplicava para lasanha mas devo dizer que a qualidade de certos produtos em 2024 é no mínimo deplorável.
Lasanhas aguadas, com pouco recheio, massa sem nenhuma textura, dulçor muito acentuado, pouco sabor de tomate.
Infelizmente esse foi um teste em que esperávamos muito e recebemos migalhas com apenas algumas marcas “premium” entregando versões que eram aceitáveis visto que as marcas comuns eram quase intragáveis.
Não estamos brincando, não temos preconceito com comida congelada ou ultra processados mas, depois do teste, talvez hehe.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SWIFT	8.85	2.21	139
SADIA	8.65	3.05	115
SEARA GOURMET	8.50	2.27	135
SEARA	7.25	3.48	117
MEZZANI	6.75	3.38	243
PERDIGÃO	6.25	2.36	114

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
AURORA	5.85	2.72	145
CARREFOUR	5.50	2.90	145
QUALITA	5.10	2.30	148
REZENDE	4.75	2.04	192
MAMA DALVA	1.75	1.05	126
MARICOTA	1.50	0.99	116

Leite condensado

sabor de leite
sabores caramelizados
dulçor excessivo
textura “puxa”

O leite condensado é um ingrediente indispensável na culinária brasileira, usado para criar desde brigadeiros e pudins até sobremesas mais elaboradas. Embora seja feito basicamente de leite e açúcar, as versões industrializadas podem variar bastante em sabor, textura e consistência. Algumas são mais cremosas, enquanto outras têm um tom mais caramelizado ou são mais líquidas, o que pode impactar diretamente o resultado das receitas.
O leite condensado foi inventado em 1820 por Nicolas Appert, na França, como uma forma de conservar o leite por mais tempo. No entanto, foi nos Estados Unidos, em 1856, que ele se popularizou com a marca Eagle Brand. indulgente.

No Brasil, ele chegou no início do século XX e rapidamente se tornou um dos ingredientes mais amados, especialmente por sua praticidade e pela capacidade de transformar qualquer receita em uma experiência doce e indulgente.
Esse teste cego foi o vídeo com mais visualizações da ceia clandestina por muito tempo e com razão. Esse produto não apenas é um pilar da civilização brasileira mas as marcas que cada pessoa compram também são uma parte muito forte de sua personalidade ainda mais com a quantidade em marketing que algumas dessas empresas gastam.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAFEIN(100G)
PIRACANJUBA	8.00	4.58	314
ITALAC PREMIUM	7.88	3.54	310
ITAMBÉ	7.50	3.77	304
ITALAC TRADICIONAL	6.88	4.75	304
TIROL	6.65	4.09	320
QUALITÁ	6.38	3.55	320
MOÇA	6.25	2.78	328
CARREFOUR	6.00	3.69	320
CAMPOS DO JORDÃO	5.88	5.88	320
PARMALAT	5.40	2.40	305
MOCOCA	5.38	3.91	331
DIA	4.38	3.43	320

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL(100G)
TRIANGULO	3.00	3.00	283
GLÓRIA	2.19	2.19	330

@CEIACLANDESTINA

Leite

sabor suave
textura aveludada
sabor metálico

O consumo de leite de vaca começou há milhares de anos, provavelmente durante a transição das sociedades humanas de caçadoras-coletoras para comunidades agrícolas e pastoris, no período Neolítico (cerca de 10.000 anos atrás). Essa transição marcou o início da domesticação de animais, incluindo vacas, cabras e ovelhas, que passaram a ser criados para fornecer alimentos como carne, leite e derivados.
O leite UHT, implementado na 'decada de 1960, é um tipo de leite que passa por um processo de esterilização térmica em temperaturas muito altas, por um curto período, para eliminar microorganismos e aumentar sua vida útil em até seis meses, mesmo sem refrigeração.

O teste do leite foi muito difícil em função da grande similaridade entre as marcas, foi preciso ir e voltar várias vezes em cada amostra, para finalmente conseguir sentir diferenças nas notas percebidas. A exceção aqui fica para o primeiro da lista, Bela Vista, com o sabor mais limpo e ideal de todos, e o Letti, trazendo notas vegetais e de castanha. Já nos últimos da lista, percebemos um sabor mais envelhecido e metálico.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
BELA VISTA	7.7	0.90	64
ITAMBÉ NATURAL MILK	7	0.91	64.5
LETTI	6.8	0.76	64
DALIA	6.7	0.78	63.5
XANDÔ	6.65	0.83	62
RICO	6.6	0.94	63
PARMALAT	6.5	1.18	57
TIROL	6.25	1.16	58
JUSSARA	6.15	1.14	60
PAULISTA	6	1.00	58
LEITISSIMO	5.8	0.73	68
NINHO	5.7	0.88	59

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SHEFA	5.6	1.00	60
QUALITÁ	5.35	0.97	58
PIRACANJUBA	4.85	0.88	58
QUATÁ	4	0.73	62
ITALAC	3	0.57	59

Leite vegetal

sabor leve
textura homogênea
textura granulosa
amargo excessivo

O leite vegetal é uma alternativa ao leite de origem animal, produzido a partir de ingredientes como amêndoas, aveia, soja, arroz, coco. Amplamente consumido por veganos, intolerantes à lactose ou pessoas em busca de opções mais "leves" (costumam ser mais calóricos), ele oferece uma grande diversidade de sabores e texturas, além de se adaptar bem a receitas culinárias.
Fato interessante: A produção de leites vegetais não é algo recente. Na China, por exemplo, o leite de soja já era consumido há mais de 2.000 anos como uma alternativa prática e nutritiva. Hoje, o mercado de leites vegetais explodiu globalmente, refletindo mudanças nos hábitos alimentares, e deu origem a versões industrializadas enriquecidas com nutrientes para competir com o tradicional leite de vaca em valor nutricional.

Talvez a gente seja velho demais ou vegano de menos, mas leite vegetal realmente não é a nossa praia (e olha que o Rafael é intolerante a lactose).
Achamos a maioria dos produtos mais "puros" - sem adição de açúcar e conservantes viscosos - amargos e muito distantes da ideia que temos de "leite".
Use nossos resultados com cautela.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SILK AMENDOA	8.5	4.05	24
POSSIBLE LEITE	8.25	6.82	22
ADES AMENDOA + BAUNILHA	8	5.34	29
NATURE HEART ARROZ	7.5	3.75	47
NUDE AVEIA BAUNILHA	6.9	3.29	49
NOTMILK	6.8	4.28	44
NUDE AVEIA	6.7	3.19	53
NAVEIA AVEIA	6.6	3.67	55
ALMOND BR AMENDOA E B	6.5	2.69	34
ALMOND B AMENDOA E AVEIA	6.4	2.65	50
NATURE HEART AVEIA	6.3	3.60	51
ADES AVEIA	6.2	4.14	36

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
ADES AMENDOA	6.1	4.07	28
NATUTERRA AVEIA	6	3.16	36
A TAL AVEIA	5.4	2.71	36
NATUTERRA AMENDOA	5.3	2.79	12
A TAL CAJU E COCO	4.75	2.39	46
LEATT	4.7	2.54	39
A TAL MIX	4.2	2.29	51
A TAL ORIGINAL	3.5	1.68	48
A TAL AMENDOA	3	1.51	30
CAJUEIRO CAJU	3	1.40	35
CAJUEIRO 85	2.5	1.32	58
NATURE HEART CAJU	1	0.63	12

Macarrão Instantâneo

textura “firme”
tempero intenso
macarrão grudento
pouco sal

O macarrão instantâneo foi criado em 1958 por Momofuku Ando, no Japão, como uma solução prática e acessível para a crise alimentar após a Segunda Guerra Mundial. Sua invenção, rápida de preparar e com longa vida útil, transformou a indústria alimentícia, tornando-se um dos alimentos mais consumidos do mundo. No Brasil, ele chegou nos anos 1970 e rapidamente conquistou um lugar cativo nas cozinhas, especialmente pela sua praticidade e custo-benefício.
No Brasil, o macarrão instantâneo é tão popular que o país figura entre os maiores consumidores do mundo. Em 2020, o brasileiro consumiu, em média, cerca de 13 pacotes por pessoa ao longo do ano.

Além disso, a adaptação local incluiu temperos mais familiares ao paladar brasileiro, como carne e galinha caipira, ajudando a consolidar o produto como um dos preferidos entre diferentes faixas etárias e classes sociais.
O teste de miojo tinha tudo para ser um belo passeio nostálgico mas tornou-se trágico.
A quantidade de novas marcas de macarrão instantâneo provou-se um grande problema, ainda mais no brasil onde o “ponto do macarrão” é uma coisa pouco importante. Parece que a maioria dos produtos é feita para virar uma pasta ou gosma o mais rápido possível fazendo com que o macarrão perca toda personalidade.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (PCTE)
CUP NOODLES	7.88	1.60	295
CUP NOODLES APIMENTADO	7.40	1.51	294
CARREFOUR CAIPIRA	7.08	1.83	386
TURMA DA MONICA GALINHA	7.00	1.93	379
TALHARIN FRANGO	6.88	1.83	438
QUALITÁ GALINHA	6.25	1.37	382
RENATA CAIPIRA	5.83	1.98	393
CHICO BENTO CANJA	5.75	1.23	249
MARUCHAN GALINHA	5.63	2.67	361
RENATA GALINHA	5.50	2.61	378
MEMBER'S MARK	5.25	1.99	375
CARREFOUR GALINHA	4.88	1.26	397

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (PCTE)
QUALITÁ CAIPIRA	4.63	1.02	382
APTI GALINHA	4.50	1.53	259
ADRIA CAIPIRA	4.33	1.08	270
PANCO CAIPIRA	3.95	1.59	385
NISSIN CAIPIRA	3.88	1.03	381
ADRIA GALINHA SUAVE	3.83	0.96	270
NISSIN CREMOSO FRANGO	3.00	0.80	391
PANCO BAIANO	1.75	0.70	385
APTI CAIPIRA	1.38	0.47	259

Maionese

sabor ovo
textura cremosa
ácidez desequilibrada
sabor rançoso

A maionese não é apenas um acompanhamento, mas um dos molhos mais icônicos e versáteis da culinária mundial. Nascida na cozinha europeia como um preparo sofisticado, ela atravessou séculos para se tornar indispensável em culturas gastronômicas tão distintas quanto a do Brasil, onde é protagonista em pratos como salpicão e batata temperada.
Mas o que torna a maionese tão única? Ao contrário de outros molhos prontos, ela não é apenas um complemento – é uma base. Combinando simplicidade e técnica, a emulsão de óleo, gemas e ácido (limão ou vinagre) cria uma textura rica e aveludada que harmoniza com sabores de todos os tipos. Essa versatilidade a elevou ao status de estrela em sanduíches, saladas e até na alta gastronomia.

No nosso teste, apesar dos muitos sabores e variações, mantivemos apenas a forma tradicional do molho. O que foi priorizado foi o sabor real de ovo, que infelizmente só encontramos no top dois da lista, com a Kewpie, japonesa, tendo o sabor mais complexo e profundo entre todas as que testamos. As outras do topo da lista acabaram ganhando no equilíbrio entre os condimentos e um bom tempero adicionado.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
KEWPIE	10	0.54	687
HEINZ	9.4	2.24	628
HEMMER TRADICIONAL	8.7	2.02	317
HEMMER CASEIRA	8.1	3.74	303
QUERO	7.4	4.91	175
HELLMANS SUPREME	6.8	1.60	473
HELLMANS	6.1	2.61	304
MARIA	5.5	4.90	136
SALSARETTI	4.9	1.27	328
VIGOR	4.2	3.46	105
SAÚDE	3.6	3.73	718
SOYA	2.9	2.82	175

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
LIZA TRADICIONAL	2.3	1.88	134
ARISCO	1.6	1.07	133
LIZA CASEIRA	1	0.41	310

Manteiga sem sal

sabor suave creme
textura cremosa
sabor insosso

Simples, pura e essencial, a manteiga sem sal é um dos ingredientes mais versáteis e refinados da culinária. Muito além de um simples complemento para o pão do café da manhã, ela desempenha papéis fundamentais em receitas que exigem precisão – de massas folhadas crocantes a molhos ricos e emulsões delicadas. Sua neutralidade de sabor permite que ela seja tanto protagonista quanto coadjuvante, destacando os ingredientes ao seu redor sem nunca dominá-los.
No entanto, no mundo comercial, nem todas as manteigas sem sal entregam a experiência que prometem. A textura, o frescor e o sabor podem variar enormemente entre marcas, e um bom teste é percebido na suavidade ao paladar e na capacidade de derreter de forma uniforme.

A manteiga foi popularizada no Brasil, especialmente a partir do século XIX, quando a produção e o consumo de laticínios começaram a crescer.

A escolha pelo teste da manteiga sem sal veio como uma forma de desmascarar um pouco a qualidade do produto, uma vez que o sal serve como um intensificador de sabor, que poderia esconder notas menos agradáveis do produto. O grande problema nas que levaram notas baixas foi o sabor aguado, com exceção da última colocada, que apresentava uma nota de ranço, como gordura velha guardada por muito tempo. Nos melhores, vemos notas de leite e até algumas que lembravam o sabor do queijo, mais intenso e levemente maturado.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
ORIGINAL DE MINAS	9.0	1.50	720
PRESIDENTE	8.4	0.90	740
TIROL	7.7	1.24	760
BATAVO	7.1	1.10	740
DANONE	6.5	0.94	750
PAYSA BRETON	5.8	0.45	730

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
TIROLEZ	5.2	0.58	770
DIA	4.5		
PAULISTA	3.9	0.61	750
CARREFOUR	3.3	0.60	770
AVIACAO	2.6	0.31	760
CATUPIRY	2.0	0.28	760

Margarina com sal

sal equilibrado
sabor agradável
sabor “aguado”

A margarina é um produto criado como alternativa econômica e prática à manteiga. Feita inicialmente a partir de gorduras animais, passou a ser produzida com óleos vegetais a partir do século XX, acompanhando avanços tecnológicos e mudanças nos padrões alimentares. Além de seu uso como substituto da manteiga, a margarina evoluiu para se tornar um ingrediente essencial na panificação e confeitaria, com versões adaptadas a diferentes preferências e dietas ao redor do mundo.

A margarina foi inventada em 1869 pelo químico francês Hippolyte Mège-Mouriès, atendendo a um pedido de Napoleão III, que buscava uma solução barata para substituir a manteiga para soldados e trabalhadores. Sua fórmula inicial, à base de gordura de boi, foi revolucionária para a época.

Já no Brasil, foi durante a Segunda Guerra Mundial, com a escassez de manteiga importada, que a margarina se consolidou como parte do cotidiano, sendo hoje amplamente utilizada em diversas receitas típicas do país.

O teste de margarina foi uma experiência pouco agradável e de raros momentos felizes. Basicamente, o que era esperado (margarina é pior que manteiga) se confirmou, mas algo que nos deixou bastante confusos é que marcas que adicionam parte de manteiga na margarina desempenharam bem pior do que margarinas “puras”. Será que as marcas adicionam manteigas de pior qualidade? Não sabemos explicar, mas evitaríamos esse tipo de produto depois do teste.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
VIGOR SABOR MANTEIGA	7.40	3.86	720
VIDAVEG	7.10	0.71	793
DELÍCIA TRADICIONAL	7.00	4.18	690
DORIANA PLANT BUTTER	6.85	1.93	680
CLAYBOM MANTEIGA	6.75	5.13	540
CLAYBOM CREMOSA	6.40	5.95	450
QUALY CREMOSA	6.35	3.88	722
DORIANA CREMOSA	6.25	4.48	720
BECEL AMANTEIGADA	5.50	1.84	459
VIGOR MIX	5.20	1.22	738
DELICIA SABOR MANTEIGA	5.15	3.22	740
VIGOR CREMOSA	5.00	4.00	450

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
DELICIA ERVAS	4.85	2.02	693
BECEL TRADICIONAL	4.65	1.55	324
CREMOSY	4.50	3.64	450
LECO	3.75	0.68	738
DELICIA ALHO E CEBOLA	2.75	1.15	698
DUALIS	1.25	1.76	180

Milho enlatado

sabor adocicado
textura macia
sabor metálico
pouco sal

O milho enlatado é um clássico dos alimentos industrializados, oferecendo praticidade e sabor na cozinha. Ele é produzido a partir de grãos de milho colhidos no ponto ideal de maturação, que passam por um processo de cozimento e preservação em salmoura antes de serem enlatados. Esse método garante que o milho mantenha sua textura e doçura por meses ou até anos, sem a necessidade de refrigeração.

O milho enlatado começou a ganhar espaço nas cozinhas graças à marca americana Green Giant, que iniciou sua produção em 1925. A empresa foi pioneira ao desenvolver técnicas para preservar a cor vibrante e o sabor fresco do milho, popularizando o produto no mundo inteiro! A ideia era oferecer a mesma qualidade do milho fresco, mas com maior conveniência para os consumidores.

O teste de milho foi bastante revelador de como um produto muito simples pode apresentar diferenças gigantescas quando comparamos os de diferentes marcas. Nossa primeira "descoberta" foi que, pelo menos com as marcas que testamos, todo milho que trazia "transgênico" na listagem dos ingredientes tinha sabor inferior. Nossa teoria é que o milho não transgênico tem mais açúcar, o que deve fazer dele uma presa mais fácil para pragas - mas isso tudo é suposição.

Dito isso, os milhos que tinham açúcar adicionado ou não eram transgênicos tinham um sabor mais profundo e eram muito mais agradáveis de comer.

Outra observação nossa foi que a quantidade de sal em todos os milhos enlatados qeu testamos era pequena, o que é bom para pessoas com restrição de ingestão de sal na dieta, mas se esse não for o seu caso, lembre-se de adicionar um pouquinho!

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
CARREFOUR SPECIAL	9.03	2.96	86.00
BONDUELLE SUAVE	8.83	2.39	78.46
ODERICH	8.67	3.28	59.23
KNORR	8.35	2.63	82.31
BONDUELLE IMPORTADO	6.92	0.96	72.31
QUERO LATA	6.75	2.74	137.69
QUERO CAIXA	6.50	1.79	137.69
QUERO SACHÊ	6.45	3.05	137.69
FUGINI SACHÊ	6.33	2.70	94.62
CEPERA CAIXA	5.90	2.87	138.00
FUGINI LATA	5.85	2.27	126.15
ETTI SACHE	5.80	3.19	56.92

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SALSARETTI	5.58	2.89	56.92
CARREFOUR	4.97	1.84	71.54
PREDILECTA	4.92	2.54	81.54
ETTI LATA	4.50	1.60	56.92
OLÉ	4.35	1.68	86.92
STELLA D'ORO	4.33	2.31	56.92
QUALITÁ	2.75	2.46	56.47

Molho barbecue

sabor defumado
dulçor equilibrado
pouco sabor tomate
pouco tempero

Poucos molhos têm tanta personalidade quanto o barbecue. Seja cobrindo costelas suculentas ou acompanhando batatas fritas crocantes, ele se tornou o tempero universal para tudo que envolve churrasco. O equilíbrio entre doce, ácido e defumado não é por acaso: o barbecue reflete séculos de influências culturais e regionais, desde os temperos usados pelos povos indígenas até o melaço trazido pelos europeus ao sul dos Estados Unidos.
Sabia que o molho barbecue começou como um jeito de aproveitar os ingredientes locais? Cada região desenvolveu sua assinatura: na Carolina do Norte, o vinagre é rei; em Kansas City, o melaço domina; e no Texas, o tempero picante dá as cartas.

O teste de molho barbecue também foi intrigante porque, assim como aconteceu com os cookies, provou que "não existe almoço grátis". A necessidade de usar ingredientes caros, como molho reduzido de tomate e açúcar mascavo, para produzir bons molhos barbecue faz com que produtos mais baratos tenham dificuldade em alcançar o mesmo resultado que os produtos mais caros (ainda bem) conseguiram.
Das marcas mais baratas, a Oderich foi a que mais conseguiu impressionar, tendo um equilíbrio impressionante entre preço e benefício.
Ao mesmo tempo, uma marca mais cara e com muito mais "reconhecimento", a Heinz, acabou ficando atrás da Oderich. O outro lado da moeda é que a Heinz é fácil de encontrar no Brasil todo, ao contrário da Oderich.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
BOMBAY	8.75	1.16	187
BUDWEISER	8.15	1.47	125
KUHNE	8	0.76	131
ODERICH	7.5	1.00	108
HEINZ	7.1	1.11	108
HELLMANS	7	1.17	108
STUBBS ORIGINAL	6.9	0.68	91
HEMMER	6.7	1.24	117
CHEF'N'BOSS	6.6	0.80	167
STUBBS STICKY SWEET	6.1	0.76	159
DIA	6	1.30	100
STRUMPF	5.9	0.65	100

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
LEGURMÉ	5.5	1.13	83
FAZENDA DO RETIRO	5.2	0.47	110
KODILAR	4.5	0.65	124
CEPERA	4	2.52	108
CEPERA BBQ	4	1.01	108
ARRIFANA	3.85	1.15	167
JUNIOR	3.75	1.00	125
QUERO	3.5	0.92	142
EKMA	3	3.37	117
MRS TASTE	1	0.17	37

Molho de tomate industrializado

consistência espessa
sabor tomate
pouco doce
ácidez elevada

O molho de tomate começou a ser industrializado no século XIX, mas foi só em 1914 que Hector Boiardi (mais tarde conhecido como Chef Boyardee) popularizou o conceito nos Estados Unidos, vendendo molhos prontos enlatados. No Brasil, o molho industrializado se tornou um item indispensável a partir dos anos 1960, com a disseminação das massas como prato do dia a dia, especialmente em regiões com forte influência italiana, como São Paulo e Rio Grande do Sul.

A grande falha do molho de tomate é que muitos deles eram diluídos demais e quase não tinham o sabor principal, do tomate. O que a gente espera é que o sal, açúcar e tempero venham para elevar esse vegetal e não servir de muleta em um preparo mal feito. Os problemas só aumentam quando chegamos aos últimos colocados, que além da textura de amido, ainda tinha um gosto metálico que não conseguimos identificar a origem. No topo da lista, a experiência melhora, com algumas marcas apostando nos temperos, ervas, cebola e alho. O ponto em comum aqui foi que eles também tinham uma textura mais espessa e não tão diluída, mesmo alguns apresentando mais pedaços e outros sendo mais lisos e uniformes.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
QUALITÁ	8.25	11.84	34
HEINZ	7.50	7.05	44
CEPERA	7.00	13.21	65
DIA	6.75	11.98	27.1
CARREFOUR	6.00	9.52	25
KNORR	5.50	8.73	65
SOFRUTA	5.25	10.57	28
PREDILECTA	4.75	9.56	30
SACCIALI	4.50	5.02	30
FUGINI	4.25	5.33	40
ETTI	3.50	8.02	30
STELLA DORO	3.10	7.05	35

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
HEMMER	3.00	3.00	30
TARANTELLA	2.75	3.31	28
SALSARETTI	2.25	3.57	44
POMORALA	1.50	1.73	21
QUERO	1.00	1.78	28

Mortadela

sabor intenso
textura firme
salgado demais
gordura em excesso

Poucos alimentos carregam tanta história e sabor quanto a mortadela. Com origens que remontam à Itália, ela é, ao mesmo tempo, um ícone da alta charcutaria e um símbolo do consumo popular. No Brasil, a mortadela encontrou seu lugar de destaque, das feiras e mercados até as mesas mais sofisticadas, sendo indispensável no clássico sanduíche de mortadela paulistano ou em tábuas de frios que exaltam sua versatilidade.
No entanto, a mortadela também carrega um histórico de preconceito. Frequentemente associada a produtos de menor qualidade ou consumo de massa, ela é vista por muitos como "simples demais" para competir com outros embutidos considerados mais nobres, como presuntos e salames.

Essa visão, porém, ignora a riqueza de sabores e a complexidade que a mortadela pode oferecer, especialmente nas versões artesanais ou bem-feitas. O preconceito é, muitas vezes, mais uma questão de status do que de paladar, e provar uma boa mortadela pode mudar qualquer opinião preconcebida.
Aqui testamos mortadelas simples e defumadas, e tentamos entender o que realmente sobressai na experiência. A textura de algumas delas deixaram bastante a desejar, um aspecto seco, às vezes meio granular e que que dissolvia de forma estranha na boca. No lado positivo, encontramos sabores frescos, adicionais deliciosos como o pistache, e um equilíbrio de sal, ácido e defumado.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
CERATTI	9.25	3.35	223
SEARA GOURMET	8.25	1.38	270
VITO BALDUCCI	8.14	1.86	255
CERATTI GIOVANNI	8.13	2.37	280
QUALITA	8.00	2.00	250
BAMBINA	7.77	1.11	220

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
PERDIGÃO OURO	6.88	2.20	301
AURORA	5.75	0.78	224
SADIA	5.38	0.96	294
PERDIGÃO T	4.63	1.35	314

Mostarda

picância equilibrada
levemente ácida
sabor artificial
consistência rala

Versátil, vibrante e com um toque de acidez que instiga o paladar, a mostarda amarela ocupa um lugar especial nas mesas ao redor do mundo. Apesar de suas origens históricas remontarem às sementes de mostarda utilizadas por civilizações antigas, a versão amarela, popularmente conhecida, se consolidou como um ícone da cultura alimentar moderna. Seja como acompanhamento indispensável de pratos clássicos como cachorros-quentes e hambúrgueres nos Estados Unidos ou como um toque de sabor em molhos e marinadas, essa mostarda representa muito mais do que um simples condimento.

A tonalidade vibrante da mostarda amarela, associada imediatamente ao produto, não vem das sementes de mostarda, mas da adição de cúrcuma (açafrão-da-terra).

O que percebemos aqui, foi quão grande é a influência do vinagre nesse molho. Uma boa mostarda deve trazer adstringência e frescor, sem ficar pesada ou intensa demais. Balancear o sabor do condimento, com a acidez do vinagre e o açúcar fica sendo, então, o desafio que as marcas enfrentam. As melhores aqui tinham uma textura encorpada, sabor equilibrado e de vez em quando um tempero mais pronunciado que chama atenção de forma positiva. As piores sofreram bastante e muitas delas parece que esqueceram qual deveria ser o principal ingrediente, a semente de mostarda, e tentaram criar um molho que sempre acaba desequilibrado pro lado do açúcar ou do vinagre.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
HEMMER	8.25	1.32	92
QUERO	7.75	2.11	78
BUDWEISER	7.30	1.27	110
QUALITÁ	7.00	1.50	79
CEPERA SABORES	6.75	2.07	33
STRUMPF	6.65	0.56	101
HEINZ	6.25	0.93	63
JUNIOR	6.00	1.01	109
FRENCH'S	5.25	0.75	66
ELEFANTE	4.50	0.94	68
SALSARETTI	4.25	0.73	83
BILLY JACK	4.00	1.15	75

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
HELLMANN'S	3.50	0.60	75
CARREFOUR CLASSIC	3.25	0.96	44
CEPERA TRADICIONAL	2.50	1.96	55
CASTELO	2.00	1.06	50
PREDILECTA	1.50	0.45	58
EKMA	1.00	0.42	52

Mussarela

sabor lácteo suave
sal
textura “seca“
sabor pouco presente

Poucos queijos são tão populares e amplamente consumidos quanto a mussarela industrializada, aquela que encontramos fatiada, ralada ou em blocos nos mercados. Conhecida nos Estados Unidos como low moisture mozzarella, ela é diferente da mussarela fresca tradicional: tem menos umidade, maior durabilidade e uma textura mais firme que a torna indispensável em pratos como pizzas, lasanhas e até sanduíches.
No Brasil, ela reina como um dos queijos mais versáteis, mas não sem controvérsias. Enquanto sua praticidade e custo-benefício a tornam a escolha preferida de muitos, seu sabor e textura são frequentemente criticados pelos amantes de queijos artesanais ou frescos. Afinal, a mussarela industrializada é pensada para derreter bem e ser neutra, mas, em alguns casos, perde em personalidade e qualidade para versões mais tradicionais.

Apesar de acharmos que a mussarela é um queijo relativamente simples em comparação a outros tipos, o objetivo aqui era encontrar uma marca que trouxesse a textura agradável que esse queijo tem, mas que ainda apresentasse alguma personalidade, e bom teor de sal. Sendo que dentre as piores, algumas nem a textura macia foi encontrada. O sabor aqui nas últimas do ranking também deixou bastante a desejar, com notas terrosas que não esperávamos e que não associamos com esse tipo de queijo. No topo da lista, a gente encontrou aquele queijo confortável e nostálgico, com sal na medida e textura macia e cremosa.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
CARREFOUR	9.00	0.96	347
LAC LELO	8.42	1.04	317
DO VALE	7.83	1.86	277
TIROLEZ	7.25	1.04	345
SADIA	6.67	0.63	317
CRIOULO	6.08	0.91	340
AVIACAO	5.50	0.54	353
POLENGHI	4.92	0.52	330
PRESIDENT	4.33	0.53	320
ITAMBE	3.75	0.49	320
QUALITA	3.17	0.40	347
FRIMESA	2.58	0.38	312

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
AURORA	2.00	0.34	333

Nuggets

crocante
sabor frango
empanamento massudo
gordura excessiva

Os nuggets congelados ocupam um espaço peculiar no coração – e no congelador – dos brasileiros. Símbolo de praticidade e nostalgia, esses pequenos pedaços empanados de frango (ou algo que deveria ser frango) são os favoritos de crianças e adultos em busca de uma refeição rápida, crocante e reconfortante. Perfeitos para dias corridos ou para acompanhar aquele ketchup e maionese no final de semana, os nuggets se tornaram indispensáveis na seção de congelados.
Mas, por trás da praticidade, os nuggets carregam uma reputação que nem sempre é positiva. Frequentemente alvos de piadas sobre sua "origem misteriosa", eles enfrentam o preconceito de serem ultraprocessados, com sabores artificiais e texturas que nem sempre remetem à carne de frango.

Por outro lado, a evolução do mercado trouxe opções mais sofisticadas, prometendo ingredientes de maior qualidade e empanados que realmente entregam a crocância ideal.
Todos os nuggets que testamos foram feitos diretamente do congelador, em uma air fryer. Apesar das recomendações da embalagem, optamos por deixar que cada empanado fosse assado até que ficasse completamente dourado e crocante. O grande problema aqui não foi necessariamente o sabor, mas sim a textura final que algumas marcas apresentaram, o tamanho menor, e espessura grossa do empanamento levam a um produto final duro e seco. Nos melhores, o pedaço mais espesso garante um cozimento mais uniforme e uma textura final mais agradável. Com algumas marcas se sobressaindo com uma melhor combinação de temperos ou um empanamento mais fino.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
TURMA DA MONICA	9.25	3.35	195
SWIFT CHICKEN CROC	8.25	1.38	194
SEARA SUPREME	8.14	1.86	176
SADIA BIG	8.13	2.37	198
SEARA CRISPY	8.00	2.00	193
SADIA TRADICIONAL	2.20	1.26	205

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
PERDIGAO	5.75	0.78	236
TEKITOS	5.38	0.96	235
AUROGGETS	4.63	1.35	239

Paçoca

sal
amendoim intenso
textura seca
dulçor excessivo

A paçoca é um dos doces mais tradicionais e queridos do Brasil, famosa por sua textura quebradiça e o sabor irresistível de amendoim. Apesar de simples, a produção industrial desse doce exige atenção ao equilíbrio de ingredientes e à textura, que pode variar de mais seca e esfarelenta a mais cremosa.
A origem da paçoca remonta ao período colonial brasileiro, quando a receita era uma mistura de carne seca socada com farinha de mandioca, usada pelos tropeiros como alimento de longa duração. Com o tempo, a versão doce de amendoim, açúcar e farinha ganhou espaço, especialmente em festas juninas. Hoje, a paçoca doce é um símbolo nacional e um dos produtos de amendoim mais consumidos no Brasil, especialmente na época de São João.

O que queríamos aqui era intensidade de sabor de amendoim e equilíbrio entre sal e açúcar, o que nem todas as marcas conseguiram entregar. As variações positivas vieram do uso do amendoim mais ou menos tostado, o que confere um sabor quase caramelizado à paçoca, mais profundo e complexo. No campo das texturas os produtos divergiram um pouco, entre opções mais ou menos cremosas, fugimos daquelas que eram secas demais e esfarelam na boca, absorvendo toda a umidade. A grande ganhadora tinha uma cremosidade ideal, com pequenos pontos de amendoim crocante, criando um contraste delicioso.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
COVIZZI	9.25	3.35	505
QUALITÁ TRAD	8.25	1.38	512
CARREFOUR	8.14	1.86	500
TRENÓ	8.13	2.37	515
AMOR SINGS	8.00	2.00	525
DA COLONIA	7.77	1.11	512
DIA	7.76		
AMENDOPÃ	7.75	3.23	520
QUALITÁ MASCAVO	7.63	1.25	501
GUIMARÃES	7.25	3.30	535
PAÇOQUITA	7.00	1.75	532
SANTO ANTONIO	7.00	2.76	520

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
DADINHO	6.88	2.20	527
YOKI	5.75	0.78	505
TACHO CAIPIRA	5.38	0.96	410
MELARÉ	4.63	1.35	500
DODELÉ	3.38	0.71	500
DOCES MACEDO	3.00	0.97	550

Parmesão

acidez
sal equilibrado
textura borrachuda
seco

O Parmigiano-Reggiano, conhecido popularmente como queijo parmesão, é uma joia da gastronomia italiana, famoso por seu sabor intenso, textura granulada e processo de maturação que pode durar até 36 meses. No Brasil, a importação desse queijo autêntico enfrenta barreiras como altos impostos e dificuldades de logística, o que torna o produto caro e inacessível para muitos consumidores. Além disso, a falta de regulamentação do termo "parmesão" permite que queijos locais sejam comercializados com esse nome, mesmo sem seguirem os rigorosos padrões de produção do original.

O Parmigiano-Reggiano é produzido exclusivamente em uma região delimitada da Itália, e seu nome é protegido por indicação geográfica.

No Brasil, a imitação do parmesão ganhou popularidade a partir da imigração italiana no século XIX, mas com adaptações significativas, como menor tempo de maturação e uso de diferentes técnicas de produção. Isso resultou em um produto diferente, que atende ao mercado local.

Esse teste avaliou queijos brasileiros e argentinos considerados “tipo parmesão”, mas não necessariamente todos com o mesmo tempo de maturação. O objetivo aqui é encontrar um queijo de sabor maturado pronunciado, levemente ácido e com grânulos de sal presentes. A textura foi outro ponto importante, sendo que os piores eram macios demais na nossa opinião. Inclusive, o que notamos no geral no fim da lista foi essa percepção de que eles não haviam maturado o suficiente, o sabor era suave demais e quase não trazia a experiência mais intensa que buscamos.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SCALA 6 MESES	8.8	0.97	409
FAIXA AZUL	8.5	0.71	419
TIROLEZ	8.1	0.91	405
LA SERENISSIMA	7.8	0.76	376
BURITIS	7.5	0.95	420
CARREFOUR	7.2	0.76	500

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
RAR	7	0.49	382
PRESIDENTE	6.3	0.62	400
VIGOR	5.9	0.63	390
POLENGHI	5.2	0.53	408
QUATA	4.9	0.57	465
IPANEMA	3	0.41	382

Pão de forma

macio
levemente adocicado
massa “mal cozida”
massa seca

O pão de forma é um dos alimentos mais consumidos no Brasil, mas nem sempre oferece a mesma experiência sensorial. Enquanto alguns são macios e levemente úmidos, outros podem ser secos ou apresentar uma textura curiosamente esponjosa, quase molhada. Essa variação se deve principalmente à fórmula e aos processos industriais: pães mais secos geralmente têm menos gordura ou ingredientes umectantes, enquanto os que parecem "molhados" podem conter estabilizantes ou aditivos que prolongam a validade, mas alteram a textura.
O pão de forma moderno foi criado em 1928, nos Estados Unidos, quando Otto Frederick Rohwedder inventou a primeira máquina capaz de fatiar e embalar pães.

A novidade foi tão revolucionária que deu origem à expressão "a melhor invenção desde o pão fatiado". No Brasil, o pão de forma começou a se popularizar a partir dos anos 1970, com a expansão de grandes panificadoras e a adoção do lanche como parte do cotidiano das famílias.
O teste de pão de forma trouxe memórias antigas de lanches escolares mas como sempre a nostalgia acaba sendo manchada pelo capitalismo tardio que infelizmente não tratou essa iguaria com o carinho necessário.
Dito isso, uma marca, que nunca tinhamos consumido nos surpreendeu E MUITO (a kim nobre).

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
KIM NOBRE	8.13	3.5	289
PULLMAN AUSTRALINO	7.63	2.7	263
WICKBOLD BRIOCHE	7.13	2.9	300
WICKBOLD AUSTRALIANO	6.55	3.0	262
PANUTRIR	6.43	3.0	242
WICKBOLD PREMIUM	6.18	2.6	262
PULLMAN TRAD	6.13	2.9	255
PULLMAN ARTESANO	6.05	2.5	259
PULLMAN SEM CASCA	6.00	1.7	233
WICKBOLD DO FORNO	5.88	2.7	267
KIM TRAD	5.80	1.7	292
SEVEN BOYS LEITE	5.73	3.4	255

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
BAUDUCCO	5.15	1.7	275
PULLMAN ARTESANO CHAPA	4.75	2.0	261
PANCO PREMIUM	4.50	2.3	253
PANCO MANTEIGA	4.38	2.2	272
SEVEN BOYS TRAD	4.13	2.2	262
QUALITÁ	4.00	2.4	274
MASTER PÃES	3.50	2.9	244
VISCONTI	3.38	1.9	275
WICKBOLD 5 ZEROS	2.75		238

Pão de queijo

sabor queijo
crocante
polvilho demais
textura seca

O pão de queijo é um dos maiores símbolos da culinária brasileira, especialmente da tradição mineira, conhecido por sua casquinha dourada e interior macio e elástico. No entanto, quando falamos das versões industrializadas, a experiência pode variar bastante. Enquanto alguns são leves e com sabor equilibrado de queijo, outros podem ser secos ou pesados, dependendo da qualidade dos ingredientes e do processo de fabricação.
Apesar de ser um ícone mineiro, o pão de queijo só começou a ser amplamente popularizado fora de Minas Gerais nos anos 1960, com o surgimento das primeiras versões congeladas. O segredo da textura única está no polvilho (doce ou azedo), que cria o efeito elástico quando misturado à gordura e ao queijo.

Mais um dos testes em que não foi possível respeitar as indicações do fabricante, e optamos por apenas observar quando o pão de queijo atingia uma cor satisfatória, pontuando que algumas marcas levaram bem mais tempo do que outras, o que suspeitamos ser um sinal da falta de gordura e queijo. O que a gente buscava era uma combinação de gordura, maciez, crocância na casquinha e quantidade de queijo, e nem todas as marcas conseguiram entregar isso. O sucesso veio para aquelas marcas que não economizaram no queijo, e, além disso, utilizavam uma variedade que contribui com um sabor mais complexo e textura elástica na massa. Na outra ponta, alguns exemplares mal tinham queijo, sendo quase comparados a um biscoito de polvilho, de aparência pálida e não apetitosa.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SEU NINICO	9.25	1.89	280
MAMBO	9.00	3.64	301
FORNO DE MINAS C	8.35	1.52	300
DUDUXO	8.30	3.10	222
FORMAGGIO MINEIRO	8.25	1.06	328
OBA	7.65	1.39	296
FORNO DE MINAS	7.50	1.58	286
TIROLEZ	7.40	1.23	280
NUU	7.15	1.47	233
CATUPIRY	6.90	1.05	257
AURORA	6.70	1.91	266

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
QUALY	6.10	1.47	277
MEMBERS MARK	6.00	3.00	228
SEARA	5.95	1.29	132
DIA	5.75		
PÃO E ARTE	5.60	2.36	240
CONFIARE	5.50	0.94	282
CARREFOUR CANASTRA	5.00	1.16	265
ST. MARCHÉ	4.75	0.95	254
QUALITÁ	4.25	1.78	246
SWIFT	4.10	1.56	186
CARREFOUR MINI	4.00	1.60	220
PRIMOR	3.75	2.60	184

Pizza congelada (queijo)

massa saborosa
recheio farto
toppings baixa qualidade
sabor genérico

A pizza congelada é um dos maiores exemplos de como a praticidade conquistou a culinária mundial. Esse produto nasceu nos Estados Unidos, em 1950, com a marca Totino's, criada por Rose Totino, que viu uma oportunidade de comercializar pizzas pré-prontas para famílias ocupadas. A ideia rapidamente ganhou popularidade, principalmente devido à expansão dos congeladores domésticos no pós-guerra.
No Brasil, as pizzas congeladas começaram a aparecer no mercado nos anos 1980, impulsionadas pelo aumento de eletrodomésticos como freezers e micro-ondas nos lares brasileiros. Curiosamente, a chegada do produto foi marcada por adaptações ao paladar local: os sabores mais vendidos, como calabresa e frango com catupiry, são praticamente exclusivos do Brasil, reforçando a conexão entre tradição e conveniência.

No teste de pizza congelada, analisamos pizzas sabor mussarela e margherita, e o primeiro fator que influenciou bastante nossa decisão foi a qualidade da massa, sendo quase impossível comprar o sabor e textura similar a um bom sourdough que algumas tinham, com uma versão triste e com pouca fermentação das marcas mais simples. Várias das que ficaram no topo da lista poderiam ser consumidas com gosto, mesmo que o recheio fosse mais simples. Recheio esse, claro, que também contribui muito para a qualidade final, as pizzas da Catupiry se mostraram muito bem recheadas, e claro, com o requeijão cremoso característico em abundância. Já quando o recheio falha, percebemos logo no molho, que é insuficiente e não contribui para o produto final, e no queijo, que nesses casos era mínimo, sem sabor, ou ambos.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
MAMBO MARGUERIT	9.00	1.40	284
MAMBO MUSSARELA	8.50	1.32	268
SEARA GOURMET MARG	7.73	0.90	188
BRAZ	7.68	0.61	360
CATUPIRY MUSSARELA	7.50	1.27	230
CATUPIRY MARG	7.45		
SWIFT	7.38	1.14	267
OLIVA	7.18	0.69	190
SADIA MUSSARELA	5.83	1.71	277
PERDIGÃO	5.50	1.34	208
NUU	5.38	0.47	224
SADIA MARG	5.20	1.42	211

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SEARA MUSSARELA	4.80	1.17	215
AURORA	3.55	0.93	251
OBA	3.00		

Queijo ralado “parmesão”

sabor queijo
textura pouco seca
sal excessivo

O queijo "parmesão" seco e processado, amplamente utilizado como acompanhamento para massas e pizzas, é uma versão industrializada inspirada no icônico Parmigiano-Reggiano italiano. No entanto, diferentemente do queijo original, essas versões comercializadas no Brasil geralmente são feitas com misturas de queijos e passam por processos que garantem maior durabilidade, mas podem comprometer o sabor e a textura. Com variações que vão do suave ao exageradamente salgado, o "parmesão" industrializado está longe de ser uniforme. O verdadeiro Parmigiano-Reggiano, produzido exclusivamente na Itália, segue regras rigorosas e leva de 12 a 36 meses para atingir sua maturação ideal.

Sabemos que nem sempre é possível ter em casa o queijo parmesão fresco, e, neste teste, tentamos entender quais das opções processadas e secas são alternativas válidas e que não desapontam. E claro que é importante entender que seria impossível a textura se assemelha ao queijo parmesão fresco, uma vez que essa perda de umidade é justamente o que vai garantir a longevidade do produto na prateleira. isso não impede, no entanto, que o queijo ralado apresente profundidade de sabor, sal na medida, e até mesmo um leve apimentado. Algumas marcas, no entanto, levaram a perda de textura ao extremo, parecendo uma farofa, e enquanto algumas tinham o sabor fraco demais e mal lembraram parmesão, outras pecaram pelo excesso de sal que mascara qualquer outra nota.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SCALA	9.50	0.86	
TIROLEZ	9.30	0.85	
DAVACA	9.20	0.97	
FAIXA AZUL	9.00	0.75	
LA SERENISSIMA	8.80	0.88	
QUALITÁ	8.50	1.06	
GRAN MESTRI	8.20	0.63	
CRIOULO	8.00	1.07	
GRAN FORMAGGIO RAR	7.90	0.56	
VIGOR	7.50	0.58	
RAR PECORINO	7.35	0.49	
PRESIDENT PARMESÃO	7.25	0.52	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
CARREFOUR	7.05	0.83	
IPANEMA PARMESÃO	6.25	0.89	
QUALITÁ GRANA	6.15	0.68	
PRESIDENT 4 QUEIJOS	5.70	0.41	
QUATÁ	5.50	0.61	
IPANEMA	5.45	0.78	
REGINA	5.25	0.62	
ITAMBÉ	5.00	0.53	
RELIQUIA FIAPO	4.60	0.46	
MOCOCA	4.50	0.56	
MIMOO	3.75	0.50	
RELIQUIA EXTRA FINO	3.25	0.31	

Refrigerante zero

bolhas persistentes
sabor próximo ao original
sabor adoçante
gosto artificial

Os refrigerantes "zero açúcar" transformaram o mercado ao prometerem o sabor dos tradicionais com a vantagem de não conterem calorias provenientes de açúcar. Mas, para alcançar esse equilíbrio, as fórmulas recorrem a adoçantes artificiais como sucralose, aspartame ou stevia, que podem impactar tanto o sabor quanto a experiência geral. Alguns se aproximam muito do sabor original, enquanto outros deixam um residual doce ou até metálico.

O primeiro refrigerante diet foi lançado nos Estados Unidos na década de 1950 como uma opção voltada inicialmente para diabéticos. No Brasil, os refrigerantes "zero" começaram a ganhar popularidade nos anos 2000, com uma proposta diferente dos "diet": atender a consumidores preocupados com a redução de calorias, mas sem comprometer o sabor.

Curiosamente, estudos mostram que o paladar brasileiro tende a aceitar melhor adoçantes mais suaves, como a sucralose, em comparação com alternativas mais comuns no mercado internacional.

O teste de refrigerante zero foi bastante interessante e um dos testes em que a gente ter menos estrutura talvez tenha afetado os resultados.

Como fazemos o teste cego, decidimos colocar todos os refrigerantes nos copos logo no começo o que faz com que o nível de gás não seja o mesmo para cada refrigerante, algo que faz bastante diferença na experiência final.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
WEWI GUARANA	8.63	17.3	
SCHWEPPS	8.58	19.1	
COCA LIGHT	8.50	21.3	
PEPSI TWIST	8.38	22.0	
GUARANA ZERO	8.25	23.6	
SPRITE ZERO	8.13	24.6	
LEAO COM GÁS	8.08	17.9	
WEWI COLA	8.00	16.0	
H2OH CITRUS	7.93	19.8	
COCA ZERO	7.88	19.7	
PEPSI ZERO	7.75	20.4	
H2OH	7.38	18.4	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
H2OH PITAYA	7.00	17.5	
FANTA LARANJA	6.88	19.6	
SODA ANTARTICA	6.38	18.2	
SPRITE FRESH	5.63	17.0	
COCA K WAVE	5.14	12.9	
FANTA GUARANA	5.00	14.3	

Requeijão

espalhável
gosto lácteo suave
textura gelatinosa
pouco sabor

Esse queijo cremoso, tradicionalmente brasileiro, é feito de leite desnatado e creme de leite fresco. Foi criado por Moacyr de Carvalho Dias em Poços de Caldas, no sul de Minas Gerais. Na legislação brasileira, o requeijão cremoso deve ser feito a partir do creme de leite e soro de leite, podendo conter ainda manteiga. O Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade de Requeijão exige que o requeijão com amido seja rotulado como "Mistura de Requeijão e Amido".

Aqui, todas as marcas avaliadas não apresentavam amido de milho como espessante, mas, mesmo assim, variavam bastante em suas texturas. Podemos dividir em dois grupos, aqueles mais firmes e os de ponto de fio, mais líquidos, que, na nossa opinião, são inferiores. Entre os melhores, o que finalmente levou alguns deles para o topo foi o sabor mais intenso de queijo e o sal na medida, criando um produto complexo. O exato oposto foi o que vimos nos piores, que além da textura líquida, também tinham um sabor leve demais, comparável ao leite desnatado, ou tinham todo o sabor mascarado pelo excesso de sal.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
POLENGHI	9.5	1.73	242
POÇOS DE CALDAS	9.3	2.66	253
VIGOR	9.1	1.95	260
NESTLE	8.7	2.21	259
TIROLEZ	8.5	1.89	254
DANUBIO	7.9	1.58	248
QUATA	7.7	1.38	240
DA VACA	7.5	1.77	294
QUALITA	7	1.71	258
CARREFOUR	6.8	1.24	260
QUALY	6.5	1.30	250
PRESIDENTE	6.2	0.83	264

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
AVIAÇÃO	6	0.89	333
SCALA	5.9	1.24	266
MOMENTO MAMBO	5.7	0.81	271
ITAMBÉ	5.4	0.90	253
DANONE	5.2	0.80	246
CATUPIRY	5	0.66	269
LAC LELO	4.7	0.45	241
CRIOULO	4.5	0.55	289
GRAN MESTRI	4.2	1.08	240
DIA	2		

Salgadinho

crocante
sabor viciante
pouco sal
textura “isopor”

Salgadinhos industrializados são o símbolo do lanche rápido e indulgente, com uma infinidade de formatos, texturas e sabores que conquistaram o mundo. Chips crocantes, nachos temperados ou até opções mais inovadoras disputam espaço nas prateleiras e nas preferências dos consumidores. No entanto, a experiência pode variar muito: enquanto alguns entregam crocância perfeita e sabor equilibrado, outros se tornam decepcionantes com excesso ou falta de sal, gordura ou texturas artificiais.
Os salgadinhos, como conhecemos hoje, começaram a ser massivamente produzidos nos anos 1940 nos Estados Unidos, com a popularização das batatas chips em pacotes. Curiosamente, no Brasil, os salgadinhos só começaram a ganhar espaço nos anos 1970, quando as grandes marcas começaram a investir em produtos adaptados ao paladar local, como sabores de churrasco e cebola.

Esse foi um dos testes em que medimos muito mais a nossa opinião do que qualquer coisa visto que estamos comparando coisas bastante diferentes. Mesmo assim foi muito gostoso revisitar salgadinhos que não experimentávamos a muito tempo e infelizmente também relembrar que as novas regras de sal e gordura em alimentos fizeram vários desses salgadinhos que ainda tem muitas calorias (na nossa opinião) não valerem mais a pena ser consumidos.
O resultado do teste foi no geral perceber que cebolitos e baconzitos eram apenas gostosos na infância ou foram totalmente destruídos em sua fórmula mas que existem alternativas que atraíram nosso paladar mais adulto o “crackzel”, sério tentem comprar.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
CRACKZEL PÃO DE ALHO	9	0.77	544
PINGO D'OURO PICANHA	8.3	0.95	518
DORITOS DINAMITA PIMENTA MEXICANA	8.1	1.11	519
TORCIDA CHURRASCO	7.95	2.10	558
DORITOS QUEIJO NACHO	7.75	0.78	506
CHEEZITS ORIGINAL	7.5	1.19	474
EBICEM CAMARÃO	7.35	0.60	416
PINGO D'OURO BACON	7.3	1.19	518
CHEETOS PARMESÃO	7.15	0.60	501
CEBOLITOS	6.75	0.65	513
TAKIS HOT CHILLI	6.6	0.62	510
PIRAQUE ANÉIS DE CEBOLA	6.5	1.02	553

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
BACONZITOS	6.25	0.49	495
BISSLI FALAFEL	5.35	0.27	486
GLICO QUEIJO	5.1	0.64	562
YOKITOS CONCHINHA QUEIJO	5	0.93	445
FANDANGOS PRESUNTO	4.35	0.48	486
STICKS	4.1	0.71	405
QUALITÁ CEBOLA	4	0.73	400
CLUB SOCIAL SNACK AMERICA	3.5	0.39	481
ROMANATO BACON	3.45	0.86	437
QUALITÁ BACON	3.4	0.49	454
SOL LEVINHO JALAPENO	2.25	0.67	448
FOFURA CEBOLA	2	0.48	471

Salsicha

sabor defumado
gordura bem distribuida
pouco sal
sabor rançoso

Poucos alimentos são tão universais e, ao mesmo tempo, tão mal compreendidos quanto a salsicha. Versátil e presente em receitas que vão do cachorro-quente das ruas às mesas de alta gastronomia, esse produto carrega uma bagagem cultural que varia amplamente entre os países e até entre marcas. No entanto, nem toda salsicha é igual.
Enquanto muitas vezes se refere de forma genérica a embutidos industriais de carne processada, a verdadeira salsicha pode ser um produto cuidadosamente elaborado, com variações significativas nos ingredientes, métodos de produção e qualidade final. Algumas seguem tradições regionais com ingredientes naturais e técnicas de defumação ou tempero artesanal. Outras, mais industriais, optam por misturas que priorizam custo e eficiência, sacrificando sabor e textura.

Infelizmente esse foi um teste bastante triste, e muitas das opções de salsicha entregavam um sabor muito processado, com alto nitrato, e uma textura com grumos mal triturados e que se despedaça de forma estranha na boca. A nostalgia aqui não foi o suficiente para salvar algumas marcas que talvez precisassem dos outros acompanhamentos do hotdog. No topo da lista, tivemos uma presença menor de marcas mais baratas, com destaque para Swift e Dia. As vencedoras, Ceratti, não só tinham gosto de carne de verdade, mas também fizeram uso de temperos e sal com equilíbrio.

MARCA	NOTA	CUSTO B (UNI)	CAL (100G)
CERATTI C CORANTE	9.10	1.47	329
CERATTI S CORANTE	9.00	1.45	329
SWIFT	8.40	3.82	229
PRIETO	8.25	1.65	206
DIA	7.25		
HANS ALHO	7.15	0.68	209
BERNA	7.10	0.93	337
REZENDE	7.00	5.84	217
SEARA HOT DOG	6.90	2.35	229
HANS VIENA	6.75	2.66	267
SEARA DEFUMADA	5.80	2.54	229
PERDIGÃO HOT DOG	5.75	2.45	203

MARCA	NOTA	CUSTO B (UNI)	CAL (100G)
PERDIGÃO VIENA	5.50	1.79	208
SADIA HOT DOG	4.50	1.78	207
SADIA TRADICIONAL	3.25	1.55	212
AURORA HOT DOG	2.50	1.44	209

Shoyu

gosto de soja
sal equilibrado
glutamato artificial
dulçor excessivo

Embora frequentemente tratado como sinônimo de "molho de soja", o shoyu é muito mais do que uma simples tradução. Originário do Japão, o shoyu segue métodos tradicionais de fermentação que combinam soja, trigo, água e sal para criar um equilíbrio complexo de sabores: umami, doce, ácido e salgado. Por outro lado, o chamado "molho de soja", como é encontrado em muitas prateleiras ao redor do mundo, pode ser uma versão industrializada que nem sempre segue as mesmas técnicas ou padrões de qualidade.
Essa distinção é crucial. O shoyu, na essência, é um produto artesanal que carrega uma herança cultural e um processo de fermentação meticuloso, enquanto muitos "molhos de soja" comerciais utilizam processos químicos que resultam em sabores mais agressivos e menos equilibrados.

Saber diferenciar esses dois mundos é fundamental para valorizar o que cada produto pode oferecer.
Aqui tentamos experimentar marcas brasileiras e algumas importadas relativamente fáceis de serem encontradas. Eles foram provados tanto puros, quanto com sushi, e ficou claro a superioridade de shoyus mais tradicionais, com uma menor (ou nenhuma) quantidade de açúcar e que focam mais no umami vindo da fermentação da soja. O destaque entre os brasileiros vai para o Sakura Origens, mais sutil, e o Mn Foods orgânico, mais intenso.

MARCA	NOTA	CUSTO B (UNI)	CAL (100G)
KIKOMAN JAPONES	9.00	1.18	77
YUKI	8.70	0.95	94
MN FOOD	8.00	0.86	160
SAKURA ORIGENS	6.70	0.67	60
SAKURA PREMIUM	6.00	2.50	53
YAMASA	6.00	0.98	66
AZUMA	7.3	1.92	51
HINOMOTO	7.3	3.83	50
SAKURA	8.1	2.75	54
KIKOMAN NAC	7.5	1.40	61
AJI NO SHOYU	7.4	1.09	53
HATENKO	6.9	0.75	50

MARCA	NOTA	CUSTO B (UNI)	CAL (100G)
DAIMARU	2	0.67	44

Snacks de chocolate

crocante
cremoso
dulçor exagerado
baixa qualidade

No Brasil, os snacks de chocolate são parte do dia a dia, facilmente encontrados em bares, restaurantes e pequenas vendinhas de bairro. Produtos como barras pequenas e wafers cobertos de chocolate são consumidos como sobremesa rápida ou lanche entre refeições, sendo acessíveis e convenientes.
Embora populares, nem todos os snacks entregam a experiência de chocolate que prometem. Algumas marcas mantêm o equilíbrio entre cremosidade e intensidade do cacau, enquanto outras priorizam açúcar e aditivos.

A Garoto, fundada em 1929, é uma das maiores fabricantes de chocolates do Brasil. Em 2002, foi adquirida pela Nestlé, mas a conclusão do processo enfrentou desafios regulatórios, sendo aprovada pelo CADE apenas em 2023, após mais de 20 anos de negociações.
Esse teste foi mais uma brincadeira do que um teste rigoroso, visto que as diferenças entre a composição básica de cada produto eram bastante grandes, então assim como aconteceu no teste de snacks salgados, muito de nossas preferências estão embutidas nos resultados finais.

MARCA	NOTA	CUSTO B (UNI)	CAL (100G)
KINDER BUENO	9	0.929	123
TRENTO SPECIALE AVELA	8.3	2.432	148
KINDER CHOCOLATE	8.1	0.792	283
KINDER TRONKY	7.95	1.954	93
HANUTA	7.75	1.534	105
LINDT NOCCIOLATTE	7.5	0.529	195
TWIX	7.3	1.992	224
TRENTO MILK	7.3	2.892	166
REESE'S	8.1	0.712	232
NUTELLA BREADY	7.5	1.403	113
SNICKERS	7.4	1.991	216
TRENTO CHOCOLATE	6.9	2.771	156

MARCA	NOTA	CUSTO B (UNI)	CAL (100G)
BIB'S	6.8	2.731	157
KIT KAT	6.7	1.526	219
SNICKERS PÉ DE MOLEQUE	6.2	1.516	209
CROCANTE	6	1.881	63
TRIBOMBOM DADINHO	5.7	2.289	151
DIA DO-KO	5.3	0	
GOLD CO AMENDOIM	5.2	1.042	67
CHARGE	5	1.515	190
5 STARS	4.5	1.479	206
SONHO DE VALSA	4.5	1.703	126
BIS EXTRA	4.2	1.247	235
HERSHEY'S CHOCO TUBE	4	1.485	119

Sorvete Chocolate

textura cremosa
sabor chocolate barra
cristais gelo
sabor chocolate pó

O sorvete de chocolate é um clássico que agrada gerações, mas no Brasil, o desafio de produzir um sorvete cremoso e saboroso vai além do simples equilíbrio de ingredientes. Em um país de clima quente, a textura e o sabor do sorvete são diretamente influenciados pela composição — muitas marcas adicionam gorduras vegetais ou reduzem a quantidade de cacau para baratear a produção, o que pode comprometer a qualidade.

O sorvete chegou ao Brasil no início do século XIX, mas só se popularizou com a chegada das primeiras fábricas de gelo na segunda metade do século. Já o sorvete de chocolate se destacou por ser uma alternativa ao uso de frutas tropicais, tornando-se uma indulgência sofisticada.

Atualmente, a maior parte dos sorvetes de chocolate industrializados no Brasil usa cacau em pó e aromatizantes, enquanto as versões premium apostam em chocolate real para intensificar o sabor.

O teste de sorvete de chocolate foi interessantíssimo porquê tanto rafael quanto eu não somos grandes fãs mas ao mesmo tempo não temos o hábito de comprar as versões mais caras de sorvete de chocolate e foi aí que descobrimos que existe sim produtos deliciosos mesmo para os duvidosos.

Ao mesmo tempo as versões mais baratas eram no geral inferiores, nada muito barato foi perto de ser incrível com 1 ou 2 excessões que você pode checar na coluna de custo benefício.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
GELARTIER	9.25	1.10	136
LA BASQUE CHOCO CHIP	8.3	0.78	137
BEN AND JERRIES	8	0.63	158
FREDDO	6.95	0.71	130
BACIO DI LATTE	6.7	0.69	154
MAMBO	6.5	3.90	120
HAAGEN DASZ	7	0.48	185
COOL KISS	5.5	0.66	153
QUALITÁ	5.8	3.00	111
NESTLÉ	6	3.63	110
CARREFOUR	4.6	3.63	101
KIBON	5.5	2.21	109

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
PERFETTO VARIATTA	4.6	2.31	127
LACTA DIAMANTE NEGRO	4.3	1.35	169
LACTA AO LEITE	4.5	1.92	122
CHICABOM	3	0.90	110
MOÇA BRIGADEIRO	4.5	1.44	112
JUNDIA AO LEITE	4.1	1.87	116
LACTA AMARO	2.5	1.14	122
NOBRELLI	1	0.65	106
JUNDIÁ MEIO AMARGO	2	0.48	116

Whey protein (baunilha)

proteína elevada
sabor baunilha
sabor "papelão"
sabor adoçante

O whey protein pode parecer uma invenção moderna, mas sua origem remonta a processos de produção de queijo milenares. Isso mesmo: o whey, ou soro do leite, é um subproduto da fabricação de queijo. Durante séculos, ele era descartado como resíduo, até que no século XX a ciência descobriu seu potencial nutricional. Hoje, ele é um dos suplementos mais populares no mundo, especialmente entre atletas e pessoas em busca de uma dieta rica em proteínas.
O whey protein deve parte de sua popularidade ao boom do fisiculturismo nos anos 1970, mas o que poucos sabem é que ele também foi utilizado pela NASA! Durante as décadas de 1980 e 1990, cientistas descobriram que o whey era uma das melhores fontes de proteína para astronautas em missões espaciais.

Sua leveza, alta concentração de nutrientes e facilidade de digestão o tornaram ideal para ser consumido em gravidade zero, ajudando a minimizar a perda muscular causada pela ausência de peso.
O teste de whey protein foi um dos que menos nos traz orgulho. Infelizmente, faltou mais pesquisa e dinheiro para comprarmos exatamente a mesma concentração de whey de cada marca; como esse é um produto muito caro, optamos por comprar sachês para reduzir o custo do teste, mas acabamos comparando produtos talvez diferentes demais. O teste tem seu valor, mas estude-o com cuidado!

MARCA	NOTA	NOTA PROT	PROT/CALOR
ATHLETICA BEST WHEY	8.25	7.19	0.180
BLACK SKULL	8.00	4.36	0.109
SOLDIERS NUTRITION	7.50	6.28	0.157
MAX TITANIUM	7.30	3.90	0.097
DUX	6.95	6.56	0.164
OPTIMUM NUTRITION	6.90	**7.62**	0.190
INTEGRAL MÉDICA	5.75	6.89	0.172
VITAFOR ISOFORT WPI	5.50	**9.54**	**0.239**
PROBIÓTICA	5.25	5.79	0.145
GROWTH	5.00	6.88	0.172
NUTRIFY CLEAN PRO	3.90	**9.06**	**0.226**
ADAPTOGEN TASTY	3.75	7.01	0.175

MARCA	NOTA	NOTA PROT	PROT/CALOR
WOD	3.30	6.11	0.223
PURAVIDA	2.75	6.21	**0.242**
ESSENTIAL NUTRITION	1.50	5.75	**0.250**
PURAVIDA VEGANO	1.25	4.35	0.186
DUX VEGAN	0.75	4.15	0.189
ESSENTIAL NUTRITION IMMUNO	0.00	4.78	**0.239**

Energético Baixa Caloria

Dulçor equilibrado
Sabor agradável
Sabor diluído
Aditivos “saudáveis” de gosto ruim

Os energéticos, conhecidos por sua combinação de cafeína, taurina e outros estimulantes, se tornaram uma escolha popular para quem busca aumentar o foco e a energia rapidamente. Curiosamente, essas bebidas surgiram no Japão na década de 1960, inicialmente desenvolvidas para apoiar trabalhadores noturnos, no mundo pós guerra.
Mais recentemente, a demanda por bebidas energéticas sem açúcar tem aumentado e deve continuar impulsionando o crescimento da indústria. Os consumidores estão cada vez mais em busca de valor e optando por bebidas que prometem benefícios completos, e versões mais saudáveis.

Em comparação ao teste de energéticos com açúcar, esse foi um pouco mais exaustivo, experimentando várias opções de cada marca. Enquanto algumas marcas apresentaram apenas a versão tradicional sem açúcar, outras trouxeram sabores mais variados na categoria de baixa caloria.

O que percebemos aqui foi um dulçor no geral mais equilibrado do que nas versões com açúcar, como no caso do Red Bull zero, com acidez mais regulada e algumas opções diferenciadas como as de chá do Monster. No fim da lista, alternamos entre opções com sabor muito diluído e aditivos na teoria “saudáveis” mas que só serviram pra deixar o produto impossível de beber.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
REDBULL ZERO	8.00	1.79	2.0
MONSTER DRAGON VERDE	7.50	4.44	7.0
MONSTER ULTRA	7.40	4.38	3.0
MONSTER ULTRA WATERMELON	7.30	4.32	2.2
MONSTER ULTRA FIESTA	7.20	1.57	1.3
FUSION TROPICAL	7.10	5.80	0.0
MONSTER DRAGON LARANJA	7.00	4.14	6.0
REDBULL SPRING SUGARFREE	6.70	1.50	2.0
MONSTER ULTRA PARADISE	6.50	3.85	2.0
MONSTER ULTRA VIOLET	6.35	3.76	3.0
MONSTER ULTRA GOLDEN	6.00	1.31	1.1
TNT ZERO	5.80	3.71	0.0
MONSTER ABSOLUTELY ZERO	5.70	3.37	3.0

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
MONSTER ULTRA PEACHY	5.60	3.32	3.0
TNT AÇAÍ	5.20	3.33	0.0
TNT FANTASY	5.00	3.20	0.0
BALY SEM AÇÚCAR	4.80	3.79	2.8
REIGN LEMON HDZ	4.70	1.78	3.0
TNT TANGERINA	4.50	2.88	3.0
MONSTER ZERO SUGAR	4.00	2.37	3.0
TNT MAÇA VERDE	3.60	2.30	0.0
REIGN MELON MANIA	3.20	1.21	3.0
FUSION MELANCIA	2.50	2.04	0.0
TNT PINK LEMONADE	2.15	1.38	3.0
ORGANIQUE	1.25	0.28	0.0
BLISSFUL	0.25	0.04	0.0

Farofa

Gordura
Tempero complexo
Sem sal ou tempero
Textura murcha e seca

A farofa é um prato típico da culinária brasileira, feito principalmente à base de farinha de mandioca ou farinha de milho, que é tostada e temperada com diversos ingredientes. É um acompanhamento muito versátil e amplamente apreciado em todo o Brasil. A farofa pode variar bastante de acordo com a região do Brasil. No nordeste, por exemplo, é comum encontrar farofas com dendê, coco ou até camarão seco, enquanto no sul e sudeste são mais frequentes as versões com bacon, ovos e outros ingredientes mais "crocantes".

Por ser saborosa, simples de fazer, e permitir diversas combinações, a farofa é um elemento essencial da culinária brasileira!

Por mais que gostaríamos de sempre ter aquela farofa temperadinha que a sua vó fez disponível, na maioria das vezes só temos tempo de abrir um pacote de farofa temperada pronta mesmo. Aqui, o grande diferencial foi a crocância e a gordura, sendo potencializadas no topo da lista com tempero excepcional. No topo da lista, tivemos duas opções que facilmente passariam por receitas caseiras. Já nas piores, o que vimos foi a farinha de mandioca e milho mal temperada, sem umidade, e com um aspecto quase envelhecido e murcho, sem crocância nenhuma.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
AJA	9.50	3.33	440
BOM GOSTO	9.00	3.55	440
YOKI CASEIRISSIMA	8.50	1.93	431
ADKO	8.00	2.15	515
DEUSA BACON	7.70	3.50	386
SWIFT	7.50	2.73	423
ORUAM	7.20	2.76	
D FARM	7.00	0.66	
SANTA RITA CEBOLA	6.80	0.85	340
D ALENA APIMENTADA	6.60	1.29	454
PANCO	5.80	2.36	

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
TÍPICA D GOIÁS TRAD.	5.50	2.14	366
DA TERRINHA ARTES.	5.23	2.62	405
KI SABOR	5.00	4.12	357
YOKI TRAD.	4.80	2.70	409
QUALITÁ	4.70	2.48	424
TÍPICA DO GOIÁS GOURMET	4.35	0.77	369
DA TERRINHA TRAD.	4.25	2.84	402
AMAFIL COSTELINHA	4.20	1.67	389
SOLITO	3.43	2.50	403
ITALY	2.63		

Panetone

Maciez e umidade
Aroma agradável
Essência falsa
Textura densa e seca

A história do panetone remonta à vibrante cidade de Milão, na Itália, durante o século XV. Diz a lenda que um jovem padeiro chamado Toni se apaixonou pela filha de seu empregador e, para impressionar a família dela, criou uma iguaria especial. Misturando frutas secas, como uvas-passas e laranjas cristalizadas, à sua massa de pão doce, Toni criou o que hoje conhecemos como panetone. No Brasil, ele acabou tendo a sua receita tradicional popularizada, mas também barateado, com o uso de frutas cristalizadas de baixa qualidade e a criação da famosa essência sabor panetone.

O que vimos nesse teste foi que havia uma divisão muito clara entre algumas marcas que entregavam um pão doce com leve essência aromatizante, e aquelas que aparentemente usavam ingredientes de melhor qualidade. Aqui não existe chocolate para maquiar os sabores e a textura, então ficou muito mais perceptível quando a massa era úmida de verdade, fofinha e aromática. O grande ganhador, O Momento Mambo, era feito pela tradicional padaria paulistana Di Cunto, e sendo um produto local, conseguiu entregar frescor muito acima da média.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
MAMBO	10.00	1.08	319
HAVANNA	9.00	0.41	331
QUALITÁ MILANO	8.20	1.23	341
BAUDUCCO LIMÃO	8.00	1.00	360
BAUDUCCO	7.30	1.27	326
CASA SUIÇA	7.10	1.09	345
WICKBOLD	7.00	1.12	356
SEVEN BOYS	6.90	1.20	338
MARILAN	6.70	1.28	353
CASA SUIÇA LA VENEZIANA	6.60	0.83	356
QUALITÁ	6.40	1.60	353

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
TOMMY	6.00	1.50	356
PANCO	5.90	1.19	372
ARCOR TRIUNFO	5.50	1.38	340
VISCONTI	5.00	1.05	345
LA DIORE	4.60	1.38	326
SANTA EDWIGES	3.00	0.75	329
CASA D'ORO	2.00	0.67	326
ROMANATO	1.70	0.68	299
FORNERIA ITÁLIA	1.25	0.42	299
ITÁLIA MIA	0.75	0.28	298

Salame

Tempero
textura “de carne”
Pedaços grandes de gordura
Sal excessivo
Duro e granuloso

O salame é um embutido de origem italiana, pré datando a Roma antiga, mas que hoje apresenta versões similares por toda a Europa, como na Alemanha e na Espanha. O nome é derivado do verbo italiano salare, que significa salgar. Todos os salames são feitos com carne de porco, que foi misturado com uma proporção particular de gordura de porco de alta qualidade. Especiarias e aromas incluem sal, pimenta, alho, vinho, maçã, erva-doce e às vezes canela.
O salame chegou ao Brasil junto com os imigrantes europeus, especialmente italianos, durante o final do século XIX e início do século XX. Entre 1870 e 1920, muitos italianos emigraram para o Brasil, trazendo consigo suas tradições alimentares, incluindo a produção de embutidos como o salame.

Aqui escolhemos testar não só a variedade italiana, mas também o salame hamburguês e espanhol. O primeiro fato notável foi a textura, sendo que os piores eram quase plásticos e duros ao mastigar, enquanto que o topo da lista dissolvia de forma muito agradável na boca, com a gordura bem distribuída. Além disso, foi possível ver como cada tipo de salame entregava características diferentes, sendo o Haciendas espanhol o nosso preferido, com sabor intenso, e textura viciante.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
HACIENDAS RESERVA ESPANHOL	9.00	0.40	363
CASA BASCA	8.50	0.30	471
CERATTI ITALIANO	8.20	0.46	364
D'OR MILANO	8.00	0.27	356
HANS HAMBURGUÊS	7.50	0.54	358
CERATTI GIOVANNI	7.30	0.24	375
AURORA HAMBURGUÊS	7.00	1.04	390
SEARA GOURMET BORDA APIM.	6.90	0.39	372
CERATTI HAMBURGUÊS	6.80	0.38	355
CARREFOUR SELECTION	6.70	0.26	348
VITO BALDUCCI NAPOLI	6.50	0.16	347

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SADIA HAMBURGUÊS	6.30	0.35	362
HACIENDAS TODO DIA HAMBURG.	6.00	0.28	305
SADIA SPECIALE BORDA TEMP.	5.80	0.28	374
SEARA GOURMET ITALIANO	5.50	0.33	363
SADIA ITALIANO	5.00	0.28	374
HACIENDAS TODO DIA ITAL.	4.00	0.18	305
SEARA HAMBURGUÊS	3.50	0.23	363
PERDIGÃO DEFUMADO	3.00	0.18	388

Tender

Textura menos processada
Tempero equilibrado
Sal excessivo
Falta de umidade

Poucos pratos são tão tradicionais nas festas de fim de ano quanto o famoso Tender. De origem norte-americana, do estado da Virgínia, chegou ao brasil na metade do século passado através do extinto frigorífico Wilson. Ele nada mais é do que uma peça de pernil suíno cozido e defumado. Nos Estados Unidos ele tem o nome de “glazed ham”, que significa presunto glaceado, mas no Brasil ele ficou conhecido como Tender porque a embalagem original tinha estampado o slogan “Tender Made” que significa “Feito com Carinho”.

Considerando que o tender nada mais é do que um tipo de embutido de porco cozido, simplificamos ao máximo o preparo para poder comparar as marcas. Todos foram assados no forno até que o centro estivesse aquecido, sem cobrir com alumínio ou adicionar algum tipo de molho/líquido. Na sua maioria, todos lembravam um grande presunto com pouca gordura, com alguma variação na umidade e no sal. Os ganhadores aqui não só tinham um sabor bem temperado e equilibrado, mas principalmente uma textura menos processada que os concorrentes.

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
SADIA	8.50	1.21	119
SEARA GOURMET	8.00	1.18	102
CERATTI	7.30	1.20	87
AURORA	7.20	1.04	111
PERDIGÃO	6.20	0.99	121

MARCA	NOTA	CUSTO B	CAL (100G)
CONFIARE	5.80	0.91	113
FRIMESA	5.50	1.10	95
SEARA	5.40	0.96	99
REZENDE	5.20	1.11	98
PAMPLONA	5.00	1.12	113